

ਅਖੰਡਾ ਨੇ ਲੰਦਨ



੧੭

જા. આ. ૧૭

જા. આ. ૧૭

22613 - 015.0

22613 અને 22614

372.20

બાજ્યં!

આ તો કાંઈ સમજ પડતી નથી.

સાહિત્ય મંદિરમાં તેર આના મોકલી એક ભરત-
ગુંથણની ચોપડી મંગાવી લે. પછી તને કદિ કોઈ
વાતની મુશ્કેલી પડશે નહિ. ત્યાં તો આવી સ્ત્રીઓને
ઉપયોગની ઘણી ઘણી ચોપડીઓ મળે છે.”

સ્ત્રી સાહિત્ય મંદિર, કેળાપીઠ સુરત.

સુઘડતા અને સુંદરતા

ટોપલેટ વિશેની ઉપયોગી
માહિતીનું અનૈક પુસ્તક

લેખક:
શ્રી પરીનગ્રહન મીસ્ત્રી



આ સાહિત્ય મંદિર, મુરત.

આવૃત્તિ બીજી

ઈ. સ. ૧૯૩૬

સંવત ૧૯૯૫

લિધાપીઠ

અમદાવાદ

ગુજરાતી કૌબીરાઈટ-સંગ્રહ

૨૨૦૯૩

લમારી
સખીઓ
બહેનો
પુત્રીઓ
વહુઓ

સૌ કોઈને સ્ત્રી:શક્તિ
અંશમાળાનાં પુસ્તકો
લેટ આપો.



ઈશ્વરલાલ વીમાવાળાનું
સ્ત્રી:શક્તિ કાર્યાલય
કેળાપીઠ, સુરત.

સર્વ હક પ્રકાશક સંસ્થાને સ્વાધીન છે.

દેશખંધુ મુદ્રણાલય, કેળાપીઠ, સુરતમાં ઈશ્વરલાલ
એમ. વીમાવાળાએ છાપ્યું અને ત્યાંથીજ પ્રગટ કર્યું.

સ્વચ્છતા

સુધડતા

સુંદરતા !

કેવા આકર્ષક શબ્દો !

સ્ત્રીજાતિમાં એ ગુણો ન હોય તો એ કેવી લાગે ? વાહરણ, ઠાકણ, શંખણી ! સમાજે એવીને માટે કાંઈ કાંઈ શબ્દો યોજ્યા છે. સ્ત્રીઓમાં ઉપરોક્ત ગુણો ન હોય તો આખીયે માનવજાત સડીને નષ્ટ થઈ જાય.

સદ્માગ્યે તેમ નથી.

પરંતુ પ્રભુએ બધી સ્ત્રીઓને સુંદર નથી બનાવી !

તોયે શું થયું ? જો તેનામાં ચતુરાઈ હોય તો પોતાના અમે તેવા કદરૂપ કે બેડોળ શરીરને તે સુંદર બનાવી શકે. શ્રી. પરીન બહેને એ જાદુનો કીમીઓ આ પુસ્તકમાં બર્યો છે. ઉપરાંત સૌંદર્યવર્ધક બધીયે વસ્તુઓ ઘેરે સરતી પડે એમ કેવી રીતે બનાવવી તે પણ એમાં લખ્યું છે.

આશા છે કે સુધડતાપ્રેમી ગુજરાતીઓને આ પુસ્તક ધણુંજ ઉપયોગી થઈ પડશે.

ઈ. વી.

સી સાહિય મંદિર, સુરત.



અમરિય મુળાપ પાંચલી દીસરીને દાખીયાણી લાઉં છે.



સાંમર મુળાપ નેહે લીસાદિયાં ભડ બાપી તપાસનાર હિંદે ઉંલ

શ્રી. ઉદાની કિંમતનાં

૭૧ પુસ્તકીનો સદ

શ્રી. રૂ. ૩૨) આં

શ્રી:શક્તિ ગ્રંથમાળા

૧૭

સુધડતા ને સુંદરતા

સી સાહિય મંદિર, સુરત.



જાણાર યાજ્ઞાય યાંચાવી ઉકલેને દસુચિયાણી બાડે છે.



સંજ્ઞુ માજાન જેને જાણાજિતેની બડ બાળીમાન બંધારા કિંદરે જે છે

શી. ૩૬૥૥ની કિંમતનાં

૭૦ પુસ્તકીનો સડ

શી. ૩૨) માં

નહાવાની કળા

ચાર વર્ષ પછી પોતાને વતન પાછાં ફરેલા સરોજ-કાકી સાથે તેમની ભત્રીજી દેવી ખૂબજ ગેલમાં આવીને અહિં તહિંનાં ગપ્પાંસપ્પાં ઉડાવતી હતી.

દેવી:—સરોજકાકી, તમે પહેલાં હતાં ને હમણાં છો તેમાં આટલો બધો ફરક કેમ પડી ગયો ?

કાકી:—શેા ફરક તને લાગે છે ?

દેવી:—જુઓ ખોટું ન લગાડશો, હોં. તમારી ચામડી પહેલાં કાંઈક ઘેરા રંગની હતી ને હમણાં તો કેવી મઝાની ઉઘડી છે ! શું તમારા કલકત્તા શહેરની હવા એવી સુંદર છે ? અને વળી તમે તૈયાર થઈને બહાર જાઓ છો ને, ત્યારે તો શો તમારો ઠસ્સો ? ગમે તેવાં સાદાં લુગડાં તમે પહેરેલાં હોય તોયે તમે કેવાં શોભી નીકળો છો ?

કાકી:—એ તો બધી કરામતની વાતો છે. તારે શીખવી હોય તો શીખવું.

દેવી:—તો તો તમારો મોટો ઉપકાર થાય. તમે મને જે જે સમજાવશો તે હું લખીજ લઈશ કે ભૂલાય નહિ.

કાકી:—તને ગમે તેમ કર.

દેવી:—પણ ઉભા રહો. હું માફ ગરમ બદન પહેરી આવું. આજે ટાઢ ઘણી છે. અરે, પણ કાકી ! તમે તો તદ્દનજ ઠંડા પાણીએ ન્હાયા, તોયે તમને ટાઢ નથી લાગતી ?

કાકી:— ન્હાવાની પણ યુક્તિઓ છે, ન્હાવાના પણ અમુક પ્રકાર છે ને તેના દરેકના અમુક અમુક ફાયદા છે. તે તને કહું ?

દેવી:—પહેલાં તો એજ કહો ને કે આપણે દરરોજ ન્હાવુંજ જોઈએએ ખરું ?

કાકી:—હા, આપણા હિંદુસ્થાનની ગરમ આબોહવાને લીધે ગરમીમાં તો ઓછામાં ઓછું એક વાર સ્નાન કરવું જોઈએ. શિયાળામાં આંતરે હોય તો ચાલે; તોયે દરરોજ ન્હાવું સાફ છે. કારણ કે સ્નાનથી આપણાં શરીરમાં સ્ફુર્તિ ને તાઝગી આવે છે. ઉપરાંત ચામડી ધોવાઈને સ્વચ્છ બને છે.

દેવી:—ગરમ પાણીએ ન્હાવું સાફ કે બારે માસ તમારી માફક ઠંડા પાણીએ ન્હાવું ?

કાકી:—ગરમ પાણીએ ન્હાઈએ તો પાણીથી ચામડીનાં છીદ્રો ખુલે છે, ને સાબુથી મેલ કપાય છે. એટલે સ્વચ્છતાની નજરે ગરમ પાણીનું સ્નાન સાફ. પણ અઠવાડીયામાં બે વાર ગરમ સ્નાન લીધું હોય ને બાકીના દિવસોમાં ઠંડા પાણીનું સ્નાન કર્યું હોય તો તે બહુજ લાભકારક બને છે.

દેવી:—ઓ, બા રે ? ટાઢમાં ઠંડે પાણીએ ન્હાઈએ તો શરીર થરથર ધૂંજે, તેનું કેમ ?

કાકી:-ઠંડે પાણીએ ન્હાવાની કળા છે. તે પ્રમાણે ન્હાઇએ તો કાંઈ થાય નહિ. ઠંડું સ્નાન ઘણું જ બળ-વધક હોવા ઉપરાંત શરીરને એકદમ શરદી લાગતી પણ અટકાવે છે.

દેવી:-કહે છે કે શિયાળામાં ટાઢે પાણીએ ન્હાયાં હોઇએ તો ટાઢ પણ નહિ લાગે, એ ખરૂં ?

કાકી:-હા. ઠંડું સ્નાન ચામડીને ટાઢની સામે ટક્કર ઝીલવામાં સહાય કરે છે.

દેવી:-ત્યારે કહો, શી રીતે ન્હાવું ?

કાકી:-આપણે એક ધખારો જ છે કે ઠંડા પાણીએ ન્હવાય નહિ. મન પર જરા કાબુ રાખી ટેવ પાડી હોય તો ફાયદો જ છે. જેને ટેવ ન હોય તેણે પહેલાં, થોડા દિવસ, ઠંડા પાણીમાં હાથ ઝોળી શરીર ફેરવવા; ને રોજ જેમ ન્હાતાં હોય તેમ ગરમ પાણીથી ન્હાવું.

દેવી:-બસ ? એ તો ઘણું જ સહેલું.

કાકી:-પછી દરરોજ ન્હાતાં પહેલાં શરીરને ખાદીના કકડા વડે ખૂબ ઘસવું. ચામડી લાલ થાય ત્યાં સુધી ઘસવું.

દેવી:-ઘસવાની કાંઈ રીત ખરી કે ?

કાકી:-હા. શરીરને છેડેથી ઘસવું શરૂ કરી હૃદય તરફ ઘસતાં જવું. જેમ કે હાથ ઘસવા માટે હથેલીથી શરૂ કરી ખભાં ને ગરદન આગળ ઘસતાં જવું.

દેવી:-એવી જ રીતે પગથી પણ શરૂ કરવું કે ?

કાકી:-હા. એમ જ. આમ બધું શરીર ઘસીને હાથ પગ મ્હોં વગેરે ધોવું; કારણ કે એ ઉઘાડા રહેતા ભાગો કામકાજમાં વધારે મેલા થાય છે ને નખ વગેરે સાફ કરતાં વાર લાગે છે. પછી પેટ, જાંઘ વગેરે ધોવું; ઠંડું સ્નાન લેવામાં ૧૨ કે ૧૫ મિનિટથી વધારે વખત લેવો નહિ.

દેવી:-ત્યારે તો કાલથી હું પણ એમ જ શરીર ઘસીને પછી ન્હાઈશ. એટલું શરીર ઘસે તેનો આવો સારો ફાયદો ! વાહ !

કાકી:-અરે, એમ શરીર ઘસવું એ ઘણું જ સારું છે. એના બીજા ફાયદા તને કહું ?

દેવી:-કહો ને ત્યારે.

કાકી:-ન્હાયા પછી શરીર ટુવાલ વડે ખરાબર ઘસીને લુંછવું જ જોઈએ, લગભગ શરીર ગુલાબી થાય ત્યાં સુધી ઘસ્યું હોય તો ઠીક.

દેવી:-કારણ ?

કાકી:-કારણ એ જ કે ઠંડા પાણીએ ચામડી ઠંડી પડી ગઈ હોય તેમાં આ ઘસારાથી પાછું લોહી ઘસી આવે, ને ચામડીને પોતાનું નિયમિત કાર્ય કરવામાં મદદરૂપ બને.

દેવી:-એમ ન થયું હોય તો ?

કાકી:-લોહીના ફરવામાં હરકત થાય. ને જ્યારે લોહી જ નિયમિત શરીરમાં ફરી ન શકે તો પછી શરીરનાં બીજાં યંત્રો કામ શી રીતે ખરાબર કામ કરે ?

શરીર ઘણું ગરમ તપી ગયું હોય તેવે વખતે તરત ઠંડે પાણીએ ન ન્હાતાં શરીરમાં ગરમાવો જરા ઓછો થાય પછીજ ન્હાવું. એના ખીજ કાયદો તને કહું ?

દેવી:—કહોને ત્યારે.

કાકી:—એ ઘર્ષણસ્નાન તો વૃદ્ધ, નખળાંને માટે પણ ઘણુંજ સાડું છે. કારણ કે તેથી લોહીનું ફરવું વધે છે ને ચામડી ને શરીરમાંથી પસીનાડૂંપે શરીરનો કચરો ઝટ કહાડવામાં પણ સહાય થાય છે. ઘર્ષણથી ચામડી લીસી, નરમ બને છે.

દેવી:—એ ઘર્ષણ સ્નાનમાં ફક્ત શરીર ઘસવાનું, એટલુંજ ને !

કાકી:—હા. એટલુંજ, ફાવટ હોય તો ગ્રશ પણ વાપરી શકાય. નખળાં માણસો ને બાળકો માટે ખાદીને બદલે હથેલીનોજ ઉપયોગ કર્યો હોય તો ઠીક, વધારે સાડું પડે.

દેવી:—એનો કાંઈ ખીજે કાયદો ?

કાકી:—ઘર્ષણથી રૂઘિરાલિસરણ (લોહીનું ફરવું) વધે છે. તેથી એ સ્નાન ચામડીનાં દરદો માટે ઘણું સાડું છે. તે વખતે હથેલીમાં ઘણુંજ બારીક વાટેલું આટા જેવું મીઠું લઈ તે શરીરને ઘસવું. એથી પસીનો વધારે છુટે છે, ને ખસ, ખીલ, દાદર વગેરે દરદો માટે ઘણું કાયદાકર્તા છે.

દેવી:—એ તમારું ઘર્ષણસ્નાન કરીને પછી ઠંડા પાણીએ ન્હાવું જોઈએ, ખરું ?

કાકી:-ના, ના, એવી કાંઈ ખાસ જરૂર નથી મીઠું ન વાપરું હોય તો ફક્ત સાદું ઘર્ષણસ્નાન સુદાં અશકતો માટે તો ખસ થાય. ન્હાતાં પહેલાં દરરોજ એ કયું હોય તો વધારે ફાયદો ખરો.

દેવી:-ખીજાં પ્રકારનાં કોઈસ્નાન છે ખરાં કે ?

કાકી:-ખીજું એટલુંજ ઉપયોગી સૂર્યસ્નાન છે.

દેવી:-સૂર્યથી તે શી રીતે ન્હવાય વળી ?

કાકી:-અરે, એટલુંજે ન સમજી ? સૂર્યના તડકામાં બેસીને આખા શરીર પર સૂર્ય ફિરણો લેવા તે સૂર્યસ્નાન.

દેવી:-અહોહો ! એમાં શી મોટી વાત ?

કાકી:-હા એમાંજ મોટી વાત છે. જેમ આપણે શક્તિ માટે કોડ લીવર ઓઈલ વાપરીએ છીએ, તેમજ સૂર્યસ્નાન શરીરને શક્તિ આપે છે. તે ચામડી પર જંતુનાશક દવાના જેવું કામ કરે છે. જેમને ક્ષયરોગ કે હૃદયનો રોગ હોય, કે ચામડીનો રોગ હોય તેમને વાસ્તે એ ઘણુંજ ઉપયોગી છે. હમણાં હમણાં પશ્ચિમના દેશોમાં એનો પ્રચાર ઘણોજ વધતો જાય છે.

દેવી:-ફક્ત તડકામાં બેઠાં એટલે સૂર્યસ્નાન થઈ જાય એમજ કે ?

કાકી:-હા. પણ સૂર્યસ્નાન કાંઈક નિયમસર થાય તો ફાયદો કરે. તડકામાં બેસવા માટે સ્હવારનાં ૯ થી ૧૧ ને બપોરના ૩ થી ૬ સુધીનો વખત ઉત્તમ છે; ને પાંચથી ત્રીસ મિનિટ સુધી, ફાવે તટલો વખત બેસવું.

દેવી:-ખસ, એજ નિયમ ?

કાકી:-ખીજું તે વખતે જરૂર પુરતાંજ વસ્ત્રો શરીરે રાખવાં. તે પશુ ખધાં તદ્દન સફેદ હોય તો વધારે ફાયદો. વધારે વાર બેસવું હોય તો શરીરે તલનું કે બાલ્મીવનું તેલ ચોપડીને બેસવું.

દેવી:-આ તમારું સૂર્યસ્નાન સાફ તો ખરું, ભાઈશ્યામ.

કાકી:-જો; હવે તને કેટલાંક ખીજાં ઉપયોગી સ્નાનો વિશે કહું. એ સ્નાનોનો કેટલાક ડોકટરો દરદો સારાં કરવા માટે પશુ ઉપયોગ કરે છે.

દેવી:-વાહ ! ન્હાવાના પશુ કેટલા પ્રકાર ને કેટલા ફાયદા ! જરૂર કહો.

સમશીતોષ્ણ સ્નાન

કાકી:-હમણાં તો એક જાતનું સ્નાન લેવાય છે તેને સમશીતોષ્ણ સ્નાન કહે છે, થાક ઉતારવો હોય ત્યારે તે લેવું. ઉંઘ લાવવી હોય ત્યારે લેવું. આપણા જ્ઞાનતાંતુ ઉશ્કેરાઈ ગએલા હોય તો તે પશુ આ સ્નાનથી શાંત થાય છે. મનનો ઉશ્કેરાટ ને ગભરાટ એથી શાંત પડે છે,

દેવી:-એમ ? તે કેવી રીતે લેવાય ?

કાકી:-આ સ્નાન માટે પત્તાંડી વાળીને બેસાય તેવું પીપ કે વાસણ લેવું. તેમાં ગરમ પશુ નહિ ને ઠંડુ પશુ નહિ એવું પાણી ભરવું. આશરે ૯૪ થી ૯૬°

જેટલું ગરમ, એટલે આપણું શરીર ગરમ રહે છે, તેટલું રાખવું. પછી ઠાક સુધી ખભાણુક પાણીમાં ફાવે તેટલો વખત બેસવું.

દેવી:-એ સ્નાન પણ કેટલો વખત કરવું, વહેરે કંઈ નિયમ તો હશે જ ને ?

કાકી:- અરે ના રે, એમાં તો નિયમે નહિ ને કંઈ નહિ. ગમે એટલી વાર બેસી રહ્યાં હોઈએ તોયે જરા પણ નુકશાન ન થાય.

દેવી:- આ સ્નાન તો ત્યારે વખી સૌથી સારું.

કાકી:-શરીર જ્યારે ઘણા મોટા વિસ્તારમાં ઠાઝયું હોય ત્યારે આમ સમશીતોણુ સ્નાન દરરોજ ચારેક કલાક લીધું હોય તો તેથી ચામડીને સ્હેલાઈથી ને જલદીથી રૂઝ આવે છે. પણ ખાસ એ ધ્યાન રાખવું કે પાણી સ્હેજ પણ વધારે ઉનું હોય, તેમજ લાંબો વખત અંદર રહેતાં ઠંડું પડી જાય, તો પ્રમાણસર ગરમ પાણી ઉમેરી, સરખી ગરમીએજ રાખવું જોઈએ.

દેવી:-હવે બીજું કોઈ સ્નાન બાકી રહે છે કે ?

કાકી:-કેમ સાંભળતાં કંટાળી ગઈ ?

દેવી:-ના ના. જરાએ નહિ. એ તો અમસ્તુંજ પૂછ્યું.

કાકી:-ઠીક ત્યારે. હવે તને બાપ્પસ્નાન વિશે કહું.

બાપ્પસ્નાન

કાકી:-એ બાપ્પસ્નાન પણ ઘણું ઉપદોગી

છે. તાવ ઉતારવા માટે, માથું ડુંખતું હોય તે માટે એ કામનું છે. ને વિશેષ તો ચામડીનાં દરદોમાં આ સ્નાનથી ઘણુંજ ફાયદો થાય છે.

દેવી:—કેવી રીતે ?

કાકી:—એ સ્નાન લેનારને પસીનો પુષ્કળજ થાય છે. એટલે ચામડીમાંથી શરીરમાંનો ઘણો કચરો ને ઝેર બહાર નીકળી જાય છે.

દેવી:—એ કેવી રીતે લેવાય ?

કાકી:—પવનના ઝપાટા ન આવે તેવા મરમ હવાવાળા ઓરડામાં એક નેતરબરેલી ખુરશી મૂકવી. નીચે સઘડીમાં છાલકી તપેલી બરીને પાણી મૂકવું ને વરાળ નીકળવા દેવી; આ માટે પહેલાં મોટે બળતે પાણી કકડાવી ઢાંકીને સગડી પર તપેલી મૂકવી. એટલે સઘડીમાં થોડાકજ ઠંડાશા ભેઈશે. પછી સ્નાન લેનારે ખુરશી પર પગ ઉંચા લઈ બેસવું, ને પોતાના શરીરની આબુખાબુ જાડો ગરમ બનુસ કે કામળો ઓઢવો. માથું પણ ઢાંકી દેવું. જરાએ વરાળ બહાર જવા દેવી નહિ. તે માટે ખુરશીના પાયાની આબુખાબુ પણ બરાબર કામળો વીંટીને બધું બંધ કરી લેવું. પછી તપેલીનું ઢાંકણ અડધું ખોલી વરાળ શરીર પર આવવા દેવી. એકઠમ આખું ઢાંકણ નહિ ખોલતાં થોડો વાર રહીને આસ્તે આસ્તે આખું ખોલી નાંખવું. જરા વારમાં શરીર પસીનાના રેલાથી તરખોળ થઈ જશે. જેમ પસીનો વધારે નીકળે તેમ વધારે શાફું.

દેવી:-આ સ્નાન કેટલો વખત લેવું ?

કાકી:-પ થી ૧૫ મિનિટ સુધી લેવું. પછી તરત ઓછામાં ઓછું એક ડાહ જેટલું ઠંડું પાણી શરીર પર રેડી શરીર તદ્દન કેરું લુછી નાંખવું. જો તાવ ઉતારવા માટે આખપસ્નાન લીધું હોય તો ઠંડું પાણી ન રેડવું, પણ શરીર કેરું લુછીને ગરમ કામળો ઓઢી કલાકેક સુધ રહેવું. પસીનો થાય તે લૂછ્યા કરવો. આ સ્નાન લેતાં પહેલાં એક કે બે ગ્લાસ પીવાય તેવું ગરમ પાણી પીધું હોય તો વધારે સારો ફાયદો થાય. એ સ્નાન લીધા પછી એક કે દોઢ કલાક સુધી ઘરની ખૂંદાર જવું નહિ તેમજ પવનના ઝપાટા પણ ન લાગે તે સંભાળવું.

દેવી:-હવે કયા સ્નાન વિશે કહેશો ?

કાકી:-હવે ઉષ્ણસ્નાન વિશે તને કહીશ.

દેવી:-સારું, કહો ત્યારે.

ઉષ્ણસ્નાન

કાકી:-એ સ્નાનના પણ આખપસ્નાન જેવાજ ફાયદા છે. પણ જે માણસો નખળાં કે અશક્ત હોય કે હૃદયના રોગથી પીડાતાં હોય તેમણે કદિ પણ આખપસ્નાનનો ઉપયોગ ન કરતાં ઉષ્ણસ્નાનનો ઉપયોગ કરવો.

દેવી:-એની રીત સમજાવો.

કાકી:-પલાંડી વાળીને બેસાય તેવા પીપચાં ડાક સુધી આવે તેટલું પાણી રાખવું. પાણી જેટલું

ખમી શકાય તેટલું ગરમ રાખવું. ગમે તો થોડી વાર રહીને જરા વધારે અંદર ઉમેરવું. એકાદ બે ગ્લાસ પાણી તો જરૂર જ પીવું. બહુ નખળાં માણસોએ ૫, ૬, ૭ મિનિટથી વધારે વાર સ્નાન લેવું નહિ. પછી શરીર કોઈ લૂછી નાંખવું.

દેવી:—કાકી, તમે તો સ્નાનનું આખું પુરાણ જ ગોખી કાઢેલું લાગે છે.

કટિસ્નાન

કાકી:—અરે સ્નાનના તો અનેક પ્રકાર છે. પણ બધા આપણે કામના નથી. ડોકટરો દરદ તપાસ્યા પછી અમુક દરદ પર અમુક રીતે સ્નાન આપે છે. કેટલાકને કાદવમાં, રેતીમાં ગળા સુધી દટાઈને બેસવાનું કહે છે. ખરફનાં સ્નાન પણ અપાય છે. પણ તે સૌ અનુભવી વૈદ કે ડોકટરની દેખરેખ નીચે લીધાં હોય તો જ ફાયદો કરે, નહિ તો નુકસાન થાય.

દેવી:—ત્યારે આપણું બધું પતી ગયું.

કાકી:—ના, તને હવે કટિસ્નાન વિશે થોડુંક કહી દઉં. પીપમાં કમ્મરજ ડુબે તેટલા પાણીમાં બેસવું. પગ પણ પાણીથી બહાર રાખવા. કમ્મર ફક્ત પાણીમાં ડૂબવા દેવી. પા થી અડધો કલાક આ સ્નાન લઈ શકાય. જ્યારે ગુદાદરદનો દુઃખાવો ઉભળી આવે ત્યારે ખમાય તેવું ગરમ પાણી રાખી કટિસ્નાન લેવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. કબજિયાત માટે કટિસ્નાન લેવું હોય તો

ખમાય તેટલું ઠંડું પાણી વાપરવું.

પ્રકીર્ણ સ્નાનો.

દેવી:—સ્નાન વિશે કાંઈ વધુ કહોને.

કાકી:—જો, હવે પશ્ચિમના દેશોમાં સૌંદર્યવર્ધક ઉપચારગૃહો કુદકે ને ભુસકે વધ્યાં જાય છે. ચામડી સુધારવાના ઉપાયો થાય છે, ટીપટાપની સૂચનાઓ અપાય છે.

દેવી:—તેમાં ખરચ પણ સારી પેઠે થતું હશે, નહિ વાડ ?

કાકી:—હાસ્તો. એ તો બધા પૈસાનાજ ખેલ. તેવાં ગૃહોમાં દુધસ્નાન ને સ્ટ્રોબેરી સ્નાનનો પણ ઠીક પ્રમાણમાં ઉપયોગ થાય છે.

દેવી:—તે વળી શું કાચદો કરતાં હશે ?

કાકી:—યુરોપમાં સ્ટ્રોબેરી નામે રસદાર પાકાં લાલ રંગનાં નાનાં ફળ થાય છે, તે સ્વાદિષ્ટ પણ બહુજ હોય છે. તે ફળોનો રસ સ્નાનમાં વપરાય છે. તેથી ચામડીનો રંગ ઉઘડે છે ને ચામડી લીસી ને તેજસ્વી બને છે.

દેવી:—વાહ, એ તમારું ખરું સ્નાન ! એ તો બાજેને લક્ષ્મીદેવી વરી હોય તેને પાલવે.

કાકી:—દુધસ્નાન ચામડીની જીવાની લાંબો વખત ટકાવી રાખવામાં અઠસીર છે.

દેવી:—એમ તો મેં વાંચ્યું છે કે ઇશાની ને મોગલ રાણીઓ ગુલાબજળથી ભરેલા કુંડામાં સ્નાન કરતી હતી.

કાકી:-હા. કારણ ગુલાબજળ ચામડીને ઉઘાડે છે. ઉપરાંત તેને જલદી ઢીલી પડતી પણ બચાવે છે.

દેવી:-મેં સાંભળ્યું છે કે માટીનો પણ સ્નાનમાં ઉપયોગ થાય છે. તે શી રીતે થતો હશે ?

કાકી:-જે જગ્યાએ ચુનો, ગંધક, લોખંડ એવા બીજા ક્ષારો વધારે પ્રમાણમાં માલમ પડે તે જગાની માટીમાં દરદીને ડોક સિવાયનું આખું શરીર ઢાંકી બેસાડવામાં આવે છે. તેથી નજલો, સંધિવા વગેરે મટે છે. ઉનાળામાં અળાઈઓથી શરીર ભરાઈ ગયું હોય ત્યારે પીળી માટી પલાળી શરીરે ચોપડી ૧૫ થી ૨૦ મિનિટ રાખી લુછી નહાવું. આવી અળાઈ મટાડવા માટે વર્ષા-સ્નાનથી એટલે કે વરસાદમાં નહાવાથી પણ સારો ફાયદો થાય છે. જેઠ મહિને જે પહેલો વહેલો વરસાદ પડે તેમાંજ ઉભા રહી સ્નાન કરવાથી અળાઈ મટે છે.

દેવી:-વારૂ, જે ચામડી પર ખસ, ગુમડાં વગેરે થતું હોય તે માટે કેઈ પ્રકારનું સ્નાન નથી ?

કાકી:-હા, છે. દરિયાના પાણીમાં સ્નાન કરવાથી ચામડીનાં ખસ, દાદર ને ગુમડાં મટે છે. દરિયાનું પાણી ન મળે તો એક ડાલમાં બે ત્રણ સુકી મીઠું નાંખી તે વાપરવું. બાવળની છાલ ને પાંદડાં કે લીમડાની છાલ ને પાંદડાં પાણીમાં ઉકાળી તેનાથી પણ ચામડીના રો-ગવાળાને નહવડાવાય છે.

દેવી:-કેઈ બીજી બાબતો હવે બાકી રહી ?

કાકી:-ઉષ્ણસ્નાન વખતે લીમડાનાં પાંદડાં ઉકાળ્યા પછી તે પાણી વાપરું હોય તો તાવ ઉતરવામાં વધારે ફાયદો કરે છે. તેમજ આપ્તસ્નાનમાં પણ લીમડાનો ઉપયોગ કરવો વધારે સારો છે. ખાસ ઝીણો તાવ કાઢવો હોય તો પહેલેથી લીમડાનાં પાંદડાં પાણીમાં નાંખવાં ને તે ઉકાળેલા પાણીનું આપ્તસ્નાન કરવું. આને લીમડાનો ખાફ લીધો એમ કહે છે. એ બહુજ ગુણકારી છે, જે લેવા જેટલી સહનશક્તિ ને ચિન્વટ માણસમાં હોય તો.

દેવી:-શરદી થઈ હોય તે માટે કાંઈ ઈલાજ ?

કાકી:-તો પાણી ગરમ કરતી વખતે લીલી ચાહનાં પાંદડાં, તુલસી કે ચુકેલીપટસનાં પાંદડાં ઉકાળવાં ને તે પાણી વડે ન્હાવું. શરદી થઈ હોય ત્યારે ન્હાવાના ગરમ પાણીમાં ત્રણેક ચમચા દળેલી રાઈ નાંખવી. તે પણ સારો ફાયદો કરે છે. એક વાત ઉમેરી દઉં. ન્હાતી વખતે ગરમ પાણીના કોગળા કરી દાંત ખૂબ ઘસીને સાફ કરી લેવાની ટેવ પાડવી એ બહુ ઠીક પડે છે. દાંતની પીળાશ ઉના પાણીથી ઝટ નીકળે છે.



કાકી:-કેમ રે દેવી ! મેળાવડો તો છેક ચાર વાગે છે ને કપડાંની ધાંધલ અત્યારથીજ કરી રહી છે શું ?

દેવી:-હા કાકી, તેવુંજ કાંઈ છે ખરું. એવું કંઈ હોય ત્યારે મને તો કપડાં પહેરતાં કલાક સહેજે થઈ જાય, અમને કાંઈ તમારી જેમ આકર્ષક રીતે ટાપટીપ કરતાં થોડુંજ આવડે છે!

કાકી:-અહો, ટીપટાપમાં વળી શું મોટી કળા સમાય છે, કે તને ન આવડે? લે ત્યારે આવ. અત્યારેજ તને એ વિશે સમજ આપું.

દેવી:-લો આ આવી. પેલી જોડેની સરલાને સાંજે જોજો. સદાં વસ્ત્રો પહેરશે પણ તે એવી કળાથી પહેરશે કે જે ઘડી એને માથાથી પગ સુધી જોયાજ ઠરીએ.

કાકી:-ચાલ, હું તને પણ એવીજ ટાપટીપ વિશે કહું છું, આપણી ટાપટીપમાં કપડાં પહેલે નાંખરે આવે. એ ખરાખર સરખી રીતે પહેરવાં જોઈએ. ગમે તેવાં કિંમતી વસ્ત્રો પણ કેટલીક વાર ડુગ્યાએલાં હોય છે તો

પહેરનાર કેવું બેઠાળ દીસે છે ?

કપડાનું જતન

દેવી:—હા. એ વાત તો સાચી. પણ એક વાર પહેરાય એટલે સળ તો પડેજ ને ?

કાકી:—તે ખરું. પણ ખૂદારથી આવી તેમને બરાબર સળ કરચળી કાઢીને બરાબર સફાઈથી ઘડી વાળીને મુક્યા હોય તો એમ ન થાય.

દેવી:—મને જરા બરાબર સમજાવો.

કાકી:—પહેલાં તો ખૂદારથી આવી કપડાં કાઢ્યા પછી સાડીની ચાર ઘડી કરી પલંગના કઠેરા પર કે એવી સલામત જગાએ લાખાતી નાંખવી. પછી પાછી બરાબર ઘડી વાળવી. ચાર ઘડી કરી એને ખૂબ ખંખેરવી કે સળ નીકળી જાય. પછી ચોક્કસ ઘડી કરવી.

દેવી:—પણ કેટલીક વાર તો કરચળી એવી પડે છે કે નીકળેજ નહિ.

કાકી:—તે વખતે જો ઘરમાં અસી હોય તો તે વડે સળ કાઢવા ને નહિ હોય તો સાડી પલંગ પર, જેટલી માય તેટલી ખોલી, હાથ પછીમાં ભીના કરી ખંખેરી નાંખવા કે વધારે પડતું પાણી ખરી જાય ને ત્યાર કેડે તે ભીના હાથ વડે વચમાંથી શરૂ કરી બન્ને કિનારી તરફ જોરથી હાથ ફેરવી સળ કાઢવા. એમ આખી સાડીને કરવું, પછી ઘડી કરવી.

દેવી:—સાડીઓની નાની પોટલીઓ બાંધી મૂકીએ

ખીએ ત્યારે પણ વળી જાય છે ને ?

કાકી:-ભારે સાડીઓને ચોરસ-લંબચોરસ વાળી એ જાડા પુઠાંની વચ્ચે મૂકવી; એમ દરેકને પુઠાંની વચ્ચે મૂકીને પછી કપડાંમાં લપેટી હોય તો સફાઈ બંધ રહે છે.

દેવી:-ને જમ્પરો ને પ્લાઊઝ વગેરેને બગલ આગળ અતિશય સળ ચડી જાય છે તેનું શું કરવું ?

કાકી:-ફોક પ્લાઊઝને પણ શરીરમાંથી કાઢ્યા પછી ખંખેરી બાંધ સીધી રહે તેમ ખીંટીએ ઓળવવાં. પછી પલંગ પર સરખાં મૂકી બીને હાથે બધા સળ કાઢી નાંખી ઘડી કરી હોય તો વધારે સારું.

દેવી:-ફોક પ્લાઊઝને પણ પુઠાંમાં મૂકવા જોઈએ ?

કાકી:-હાસ્તો. મોંઘા પ્લાઊઝ વગેરેને બે પુઠાંની વચ્ચેમાં મૂકી, બધાની સરખી ચોડ કરી કપડાંમાં લપેટી મૂકવાં જોઈએ.

દેવી:-કેટલાકોની પેટી કે કબાટ ખોલતાંજ કેવી મ્હેંકમ્હેંક થાય છે ને બધાં કપડાં પણ કેવા પમરે છે ! તે શું પેટીમાં અત્તર છાંટતા હશે ?

ખૂશબો

કાકી:-ના ના. એવી, કપડાંની અંદર મૂકવાની સુખાંધિદાર બૂકીનાં પરખીડાં આવે છે. તે કપડાંમાં કેઈક કેઈક જગે મૂકી રાખવાથી બધાં વસ્ત્રોમાં પમરાટ પ્રસરે છે.

દેવી:-બજરમાં એવા પરળીડાં કેમ મળતાં હશે વાર ?

કાકી:-એ તો જેવી ચીજ તેવો ભાવ. કાંઈ નક્કી નહિ. પણ લે, હું તને એવી સુગંધિદાર ભૂકી બનાવવાની રીત બતાવું. એ ભૂકી સુગંધિદાર હોવા ઉપરાંત જંતુનાશક પણ છે. એથી જંતુઓથી કપડાંને બચાવ પણ થાય છે.

દેવી:-તે તો વળી સોનાથી પીળું. લખાવો નેધએ.

કાકી:-હું જે જે વસ્તુઓ લખાવું તે બધી લઈ ખારીક ખાંડી ચાળી ને પછી એકરસ કરી મિશ્રણ એક ડબ્બામાં ભરી ૮ દિવસ રહેવા દેવું. પછી મલમલની નાની નાની કોથળીઓમાં ભરી કપાટ કે પેટીમાં કપડાં-ઓની વચ્ચે મૂકવું.

દેવી:-કઈ કઈ વસ્તુઓ કેટલા પ્રમાણમાં લેવાની ?

કાકી:-૦૧૧ તો. લવિંગ, ૦૧૧ તો. બચકળ, ૦૧૧ તો. તજ, ૦૧૧ તો. બચત્રી. ૦૧૧ તો. ફેરવાસી (ફેરવેસીડસ) ૨ તો. ઓરીસ-રૂટનો ભૂકો (Orris-root powder અંગ્રેજી દવાવાળાને ત્યાં મળે છે.) લેવાં. પછી દવાવાળાને ત્યાંથી ૨૦ ટીપાં ગુલાબ ને ૨૦ ટીપાં લવંડરના અત્તરનાં ને ૩૦ ટીપાં સુખડનાં તેલનાં નાંખી બધી ચીજો બરાબર મેળવવી. પછી બરાબર બંધ થાય તેવા ડબ્બામાં ભરી રાખવું. આ ભૂકીથી કપડાંમાં ઘણી સરસ સુગંધ આવે છે. ઉપરાંત જંતુઓથી બચે છે તે બુદ્ધ.

સેંટ છાંટવાની કળા

દેવી:—અને કાકી, મારી એક મ્હેનપણી છે તે કદિ રૂમાલમાં અત્તર છાંટતી નથી; પણ વાળમાંજ છાંટે છે. કહે છે કે રૂમાલમાંથી ખરાબર સુગંધ નીકળતી નથી તે શું ખરું હશે વારૂં ?

કાકી:—હા, એ તારી સખીનું કહેવું તદ્દન ખરું છે. અત્તર નાંખવું તે એવી રીતે છાટવું કે આપણા આખા શરીરમાં બાણે સુગંધ પ્રસરતી હોય એમ લાગે.

દેવી:—તે કેવી રીતે ? ને ક્યાં છાટવું ?

કાકી:—રૂમાલમાં ન નાખતાં સ્થેજ સેંથામાં, સ્થેજ ગરદન આગળ સાડીની કોરમાં અંદરની બાબુથી છાંટવું, તેમજ કાન આંગળ ને હથેલીઓમાં સ્થેજ સ્થેજ મસળવું. હંમેશાં અતિશય સેંટ ન વાપરતાં કર-કસરથી પદ્ધતિસર થોડું છાટવું કે જેથી આખું શરીર ધીમી પણ મીઠી સુગંધિથી મ્હેંક મ્હેંક થઈ રહે.

પસીનાનો અટકાવ

દેવી:—આ તો મેં આજેજ બાણું કે સેંટ પણ આમ છંટાય. હા, જીઓને, મને બગલમાં પસીનો ઘણોજ થાય છે. રોજ તો આણું બાય છે. પણ ન્યારે સારી ચોળીઓ એક વારમાં એમ પસીનાના મોટા ધાબાથી બગડે છે ત્યારે મારો જીવ બહુ બગે છે; એમ કપડાં ખરાબ થતાં અટકાવી શકાય એ તમે બણુતા હો તો મને કહેા ને.

કાકી:-જે, જે પૈસાની ફટકડી લઈ ગરમ તવા પર શેકવા મૂકવી. પહેલાં તો એ પીગળશે. પછી કુલીને ચાક જેવી ઘોળી થઈ જશે. એટલે તવો એક બાજુ પર મૂકી ઠંડો પડવા દેવો, પછી તેને ખાંડી મલમલમાંથી ચાળી ડબ્બીમાં એ ભૂકી ભરી મૂકવી. જે ગમે તો સ્કેજ કોઈ અત્તરનાં કે સુખડનાં તેલનાં ૮ કે ૧૦ ટીપાં નાંખવાં. પછી જ્યારે અપ પડે ત્યારે એ ભૂકી બગલમાં બરાબર છાંટવી, ને પછી કપડાં પહેરવાં.

ચહેરાની ટીપટાપ

દેવી:-હવે ચહેરાની ટીપટાપ વિશે ખુલાસો કરશો ? બહુ પાઉડર પણ મારાથી તો બહુ ખપે છે, ને આ તો એવી ચીઢાય છે કે આ શું તારાં કૌતક ને પૈસાનું પાણી ?

કાકી:-દેવી, તારી બાનું કહેવું ખરું છે. પાઉડર, રૂઝ, લીપસ્ટીક, નખપોલીશ તો નજ વાપરવાં તે સાંરૂં. પૈસાની બરબાદી ઉપરાંત ગમે તેવી સફાઈથી ટીપટાપ કરી હોય તોએ કૃત્રિમ બનાવટી સૌંદર્ય તરતજ ઉઘાડું પડી જાય છે. કુદરતી તે કુદરતીજ.

દેવી:-ત્યારે શું તમારું કહેવું એવું છે કે એવી વસ્તુઓ નજ વાપરવી ?

કાકી:-હા. તેમાં ખાસ કરીને રૂઝ ને લીપસ્ટીક વડે જે ગાલ ગુલાબી રંગાય છે ને હોઠો લાલચોળ કરાય છે તે તો ઘણુંજ વિચિત્ર લાગે છે. વળી પાઉડર

વગેરેમાં ઝીન્ક આદિ નુકશાનકારક વસ્તુઓ આવે છે. તેથી લાંબો વખત હદ ઉપરાંતના ઉપયોગથી આમડી ખરબચડી બને છે.

દેવી:-ને વળો સોને તે પોષાતુંએ નથી, કેમ ?

કાકી:-હા, એ બાબતમાં હમણાં જર્મનીના પ્રમુખ હીટલરે જર્મનીની સ્ત્રીઓને એવી કૃત્રિમ સૌંદર્ય-વર્ધક બનાવટો વાપરવાની મનાઇ કરી છે. એ ઘણુંજ સારું પગલું ભર્યું કહેવાય.

દેવી:-ત્યારે શું સ્ત્રીએ હોય તે કરતાં વધારે આકર્ષક બનવું ખોટું છે ?

કાકી:-ખોટુંયે નહિ ને ખરૂંયે નહિ. જો, હીટલરે એવી મનાઈ કરી છે ખરી, પણ સાથે સાથે એવું પણ નક્કી કર્યું છે કે શરીરને કાયમી મુંઢર કેમ કરવું તેના ધલાને સમજાવવા, ને જગે જગે તેના વર્ગો ખોલવા; કે જેથી જર્મન સ્ત્રીઓ બીથુકને માટે શરીરસૌંદર્ય ને ઉત્તમ તંદુરસ્તી કેમ મેળવવી તે શીખી શકે. હવે આપણે આપણી વાત પર આવીએ.

પાઉડર

દેવી:-હં ! રહેજસાજ પાઉડર છાંટ્યો હોય તો આમડીનો રંગ જરા વધારે ઉઘડતો નથી લાગતો ? એમાં શું ખોટું ?

કાકી:-હા. જરા તરા હોય તો કાંઈ ખાસ વાંધા જેવું નથી. પણ એ છતાં બળરના કરતાં હાથેજ પાઉડર

ખનાવ્યો હોય તો ઘણો સસ્તોએ પડે.

દેવી:—ને વળી ઘરની ખનાવેલી ચીજો ચોખ્ખી લેજાસેજ વગરની બને તે બૂઠું.

કાકી:—સારો, ચામડીને જરાયે નુકશાન ન કરે તેવો પાઉડર ખનાવવા માટે નવટાંક શંખજીરાના કકડા લાવી ખારીક વાટી, ભૂકી મલમલમાંથી ચાળવી. પછી દવાવાળાને ત્યાંથી ૧ ઓંસ જેટલી બીસમથ (Bismuth) નામની વસ્તુ મળે છે તે લાવી લેજાવવી. ગમે તો સ્હેજ અત્તર લેજાવવું. પણ તે ન લેજાવ્યું હોય તો ચાલે.

દેવી:—હવે તો સફેદને બદલે રંગીન પાઉડર મળે છે તેનું શું કારણ ?

કાકી:—આપણી ચામડી ગમે તેટલી ગોરી હોય તોયે તદ્દન સફેદ તો નથીજ હોતી. એટલે દૂધ જેવો સફેદ પાઉડર ચામડી પર લગાડ્યો હોય તો તે તરતજ ઉઘાડો પડી જાય છે. માટે પાઉડરમાં ખારીક વાટેલી હળદર જરા નાંખી ભૂકી એકરસ કરવી. રંગ ખુલ્લો પીળો થાય કે બસ કરવું. ગોરી પણ તદ્દન શીઝી ચામડી પર છાંટવા સાફ પાઉડરમાં હળદરને બદલે સ્હેજ કીરમજની ભૂકી નાંખી તદ્દન ખુલ્લા ગુલાબી રંગનો પાઉડર કરવો. એથી ચહેરા પર સ્હેજ લાલી દેખાય ખરી.

દેવી:—હવે તો હું પણ હાથેજ પાઉડર ખનાવી લઈશ.

કાકી:—પાઉડર વાપરવો જ હોય તો ઘણી જ સફાઈથી વાપરવો જોઈએ.

દેવી:-પાઉડર છાંટવામાં વળી શી કાળજી લેવાય ?

કાકી:-પાઉડર વાળ ઓળ્યા પહેલાં બરાબર કેરા લૂછેલા મોં પર પુમડા વતી છાંટવો. પછી ચશ્મા સાફ કરવાનું શેમોય લેધર મળે છે તેનો હથેલીથી રહેજ મોટે કકડો લઈ તે વડે ઘસીને બધો પાઉડર લૂછી નાંખવો.

દેવી:-ત્યારે તો બધો પાઉડર નીકળી જાય. એટલે છાંટયો ન છાંટયો સરખું.

કાકી:-ના, જેટલો છિદ્રોમાં ભરાઈ જાય તેટલો મોં પર રહેશેજ. બાકીનો વધારાનો લુછાઈ જશે.

દેવી:-કેટલાંક તો એટલો બધો છાંટે છે કે આંખની પાંપણ વગેરે બધું ધોળું ધોળું થઈ રહે છે.

કાકી:-પાઉડર લૂછ્યા પછી આંગળી પાણીમાં લીની કરી આંખની આબુઆબુનો બધો પાઉડર લૂછી લેવો. પછી દાંત સાફ કરીએ છીએ એવા પ્રશ વડે ભવાં પરથી પણ બધો પાઉડર લૂછી લેવો જોઈએ.

ભવાંની ટાપટીપ

દેવી:-ભવાં પણ બરાબર સરખાં વાળ્યાં ન હોય તો દીપે નહિ ?

કાકી:-હાસ્તો. તે માટે દાંતના જેવું લીનું કરેલું પ્રશ વાપરવું. ભવાંને કમાન માફક વાળ્યાં હોય તો શોભે. તેમ કરવા માટે નાક આગળથી શરૂ કરવું ને છેડે જતાં અણ્ણિકાર દેખાય તેમ પ્રશ લગાવવું. હવે આંખો ભવ્ય કેમ દેખાય તે કહું.

આંખોની ટાપટીપ

દેવી:—આંખોની લબ્યતા એટલે શું ? એનો ચળકાટ ?

કાકી:—ના, ચળકાટ નહિ. પણ લબ્ય દેખાવ. તે માટે આંગળી લીની કરી બે પાંપણો વચ્ચે મૂકી ઉપલી પાંપણના વાળ ઉપર લવાં તરફ આંગળી વડે વાળવા ને નીચલી પાંપણના વાળને નીચે ગાલ સાથે દબાવવા. આમ રોજ અવરનવર કરવાથી એવું વલણ પડી જ જાય છે.

હોઠની ટાપટીપ

દેવી:—હોઠ પરનો પાઉર પણ બૂછી નાંખવો જોઈએ, નહિ ?

કાકી:—જરૂર.

દેવી:—લીપસ્ટીક જેવી બનાવટી વસ્તુ વાપર્યા વિનાજ કુદરતી રીતે હોઠ લાલ બનાવી શકાય ખરા ?

કાકી:—તે માટે એવો કાંઈ ખાસ ઉપાય નથી. પણ તે છતાં અખરોટની છાલનો નાનો કકડો લઈ, મ્હોંમાં મૂકી પલાળવો, ને તે વડે દાંતો ઘસવા. એ છાલથી દાંત સારા રહે છે ને વળી ગમે તેવા પીળા પડી ગયા હોય તોયે સફેદ બને છે.

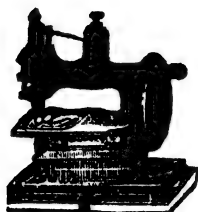
દેવી:—પણ આપણે તો હોઠ લાલ કરવા માટેની વાત કરીએ છીએ ને ?

કાકી:—હા, જરા ધીરી પડ, આપુરી, ધીરી પડ,

એ, બ્યારે દાંત ઘસવામાં આવે છે ત્યારે એ છાલ હોઠો ઉપર પશુ લાગે છે જ અને તેથી હોઠનો રંગ લાલ બને છે. હોઠ પર અતિશય લાગી ન જાય તે સંભાળવું. નહિ તો ઘણુંજ ઘેરો રંગ બેસી જાય છે. મ્હોં ઘોવાય કરાય તો પશુ બે કે ત્રણ દિવસે હોઠનો રંગ નીકળે છે.

હેવી:—આ તો અદ્ભુત જાતની છાલ કે દાંતને સફેદ કરે અને હોઠને લાલ કરે !

કાઠી:—એ અખરોટની છાલ ઉત્તર હિંદમાં કાશ્મીર વગેરે પ્રદેશમાં ઘણી મળે છે. પંજાબની સ્ત્રીઓ એનો છુટથી ઉપયોગ કરે છે. એ લોક એને પંજાબીમાં દંદાશા કહે છે. ખૂબ જાતી વખતે હોઠ પર સ્કેન ગ્લીસરીન મસળવું કે જેથી હોઠ તદ્દન સુકા ન દેખાય.



૩ : દાંતનું જતન

દેવી:—દાંત પણ સોંદર્યનું એક અંગ છે, નહિ વા? !

કાકી:—હાસ્તો. સફેદ ચળકતા દાંત ચહેરાના સૌંદર્યમાં આરજ વધારે કરે છે.

દેવી:—દાંત પીળા પડી ગયા હોય તેને સફેદ ચળકતા કેવી રીતે બનાવાય ?

કાકી:—દાંતનો જે કુદરતી રંગ હોય તેનાથી વધારે સફેદ કરવા જતાં નુકશાન થાય છે. પણ બેદરકારીથી પીળા પડ્યા હોય તો, એક ચમચામાં હાઇડ્રોજન પર-ઓક્સાઇડ લઈ તેમાં દાંતનું પ્રશ બોળી દાંતે ઘસવું. લીંબુનો રસ ને ચાક મેળવી ઘસવાં, અથવા કોલચાની ખારીક, કપડાંમાંથી ચાળેલી ભૂકી ને મીઠું ઘસવું. એથી દાંત સફેદ, ચળકતા થવા ઉપરાંત ખરાબ થતા પણ બચે છે. મંજનને બદલે કોલસો મીઠું વાપરું હોય તો પણ ચાલે. હાઇડ્રોજન અવારનવાર વાપરવું.

દેવી:—દાંતને સફેદ, સાફ, ને નિરોગીરાખવા માટે સાફ ને સસ્તું મંજન બનાવવું હોય તો કેમ બનાવાય તે કહેશો ?

કાકી:-૧ શેર ચાક, ૧૧૧ તો. કાથો, ૧ તો. તજ, ૧ તો. લવીંગ, તથા ૧ તો. કપુર બારીક ખાંડીને કપડામાંથી ચાળી શીશીમાં ભરી મુકવું. એ તમારું મંજન.

દેવી:-મારી એક ખડેનપણીના દાંતમાં, એ રોજ દાંત સાફ કરે છે તોયે, ઘણા ખાડા છે. એ ખાડા કેમ પડતા હશે ?

કાકી:-ત્રણ કારણોથી દાંત ખરાબ થાય છે. ખરાબર સાફ ન કરવાથી, દાંતના બંધારણને પોષણ આપે તેવા ખોરાકની ઉણપથી, ને દાંતને પૂરતી કસરત ન મળવાથી. એ ત્રણેય બાબતમાં કાળજી રાખવી ઘટે.

દેવી:-દાંત સાફ કરવા માટે શી કાળજી લેવાવી જોઈએ ?

કાકી:-દરરોજ ઓછામાં ઓછા બે વાર સવારે ને રાતે મંજન, પ્રશ વડે તેને સાફ કરવા જોઈએ. ખાધા પછી પણ પુષ્કળ કોગળા કરી દાંત સાફ કરવા.

દેવી:-ઘણાંક પ્રશ વાપરવાની ના પાડે છે; તેનું શું કારણ ?

કાકી:-યોગ્ય રીતે પ્રશ વાપર્યું હોય તો નુકશાન ન કરે. પ્રશ આડું ન ઘસતાં, ઉપર નીચે ઘસવું, જેથી દાંતોની વચમાંની જગામાંથી ખોરાકની રજકણો નીકળી જાય. એ રજકણો અંદર રહી રહી દાંતને કોહવાડે છે ને તેથી દાંતમાં ખાડા પડે છે.

દેવી:-દાંતને પોષણ આપનાર ખોરાક કયો કયો ?

દેવી:-દાંતને મુખ્ય તો લાઈમ ને કેલશીયમની

જરૂર છે. તે આપણે થુલા સાથેના ઘઉં, ફૂદા, માખ-
ણમાંથી મેળવી શકીએ છીએ. તરકારીના ક્ષારો પણ
જરૂરના છેજ. પણ આપણે ખૂબ ઉકાળીને રાંધીએ ત્યારે
તે સર્વે બળી જાય છે. દાંત અને લોહીની સફાઈ માટે
તો જેટલી બને તેટલી, ને ખાઈ શકાય તેવી, તરકા-
રીઓ કાચીજ થોડી થોડી રોજ ખાધી હોય તો ફાયદો
થાય. લીંબુ, નારંગી ને ટામેટાં તથા લાલ ખાવાથી
દાંત માટે ઠીક પડે છે.

દેવી:—તમે આગળ દાંતને કસરત આપવા વિશે
કંઈ કહી ગયાં તે મને સમજાયું નહિ.

ડાકી:—આપણાં શાક, દાળ, ભાત વગેરે પોચાં
હોવાથી ચાવવાની તકલીફ પડતી નથી. પણ કડક રોટલી,
ભાખરી વગેરે ખૂબ ચાવીને ખવાય તો દાંતોને ઠીક
ઠીક કસરત મળે. તે ઉપરાંત આપણી ખાવણ કે લીંબુ-
ડાનું દાતણ ચાવવાની પ્રથા ઘણીજ વખણવા જોગ છે.
દાતણ ચાવવાથી દાંતને કસરત મળે છે. વળી દાતણનો
રસ છૂટે છે તેથી દાંતનાં પીઠીયાં મજબુત થાય છે. માટે
સવાર સાંજ દાતણ ચાવ્યું હોય તો સારું. મંજન
આંગળી વડે ઘસવું કે તેથી પણ પેઠાંઓને કસરત મળે.

દેવી:—દાંત સડતા કેમ અટકાવાય ?

ડાકી:—ખાધા પછી હંમેશ દાંત સાફ કરવા. જે
દાંતની વચમાંના ગાળામાં પાતળો દોરો નાંખી ફેરવવો
કે જે કાંઈ ભરાઈ રહ્યું હોય તે નીકળી જાય. એક
લોટો પાણીમાં ચમચી મીઠું, ટંકણખાર કે ફટકડી

કેઈ પણ એક ચીજ નાંખી તે પાણી વડે કાગળા કરવા. અને ત્યારે લીંબુ, નારંગી કે ટામેટાંનો રસ, ખાતી વખતે, ગળી જતાં પૂર્વે મોંઢામાં ચારે બાજુ ખૂબ ફેરવવો. પડેલા ખાડા ડોક્ટર પાસે સાફ કરાવી પુરાવીજ દેવા.

દેવી:—દાંત દુઃખે ત્યારે શું કરવું ?

કાકી:—દાંત દુઃખવાનાં અનેક કારણ હોય છે. રાંટે તે વખતે તો દાંતના ડોક્ટરનીજ સલાહ લેવી. તે છતાં સાધારણ રીતે લવીંગના તેલમાં કે કોલનવોટરમાં રૂનું પુમડું ભોળી મૂકવાથી દાંતનું કબજતર દૂર થાય છે.



દેવી:-સરોજકાકી ! તમે બધું કહ્યું, ત્યારે મારા વાળ ખરે છે તેનું કારણ કાંઈ કહેશો ?

કાકી:-જેમ શરીર માંદગી કે ચિંતાથી બગડે છે ને નબળું પડી જાય છે તેમજ માંદગી ને અતિશય ફિક્કરથી વાળ ઉતરે છે. અથવા જલદી ઘોળા પડી જાય છે. ખીજું, વાળને તથા હાડકાંને ચુનાના ને ક્ષારના પોષણની જરૂર છે. જો ખોરાકમાં તેવું પોષણ મેળવવું હોય તો તાજાં શાક, ફળ, દુધ, માખણ વગેરે ખાવું. ચુનાનું સત્વ માથે ચોપડવાથી પણ વાળના મૂળને પોષણ મળે છે.

દેવી:-ખરતા વાળને અટકાવવા શું કરવું જોઈએ ?

કાકી:-દરરોજ વાળના મૂળમાં પાંચી પાડી ખારીક વાટેલું મીઠું જોરથી ઘસવું. માથું ધમધમી આવે ત્યાં સુધી ઘસવું. પછી માથું કમ્મર સુધી નીચું વાળવું ને થોડા થોડા વાળ લઈ ખંખેરી નાંખવું.

દેવી:-એમ વાંકા વળ્યા વિનાજ મીઠું ખંખેશાય તો, પછી વાંકા વળવાની રીત જરૂર ?

કાકી:-આમ ખંખેરવાની એક ખાસ જરૂર છે; તે એ કે તેથી ઢોહી માથામાં વધારે પ્રમાણમાં ફરે છે ને તેથી વાળના મૂળને વધારે પુષ્ટિ મળે છે.

દેવી:-ઘણો ખોટો થાય ત્યારે શું કરવું ?

કાકી:-આપણા માથાની ચામડી થોડે થોડે વખતે સૂકાઈને ખરી પડે છે ને નવી ચામડી તેની જગા ભે છે. ઝીણી સુકી ઘોળી પોપડીઓના ફપમાં જુની ચામડી ખરી પડે છે. એને આપણે ખોટો કહીએ છીએ. એટલે દરેકના માથામાં સામાન્ય રીતે સ્કેજ ખોટો હોય છે. પણ જો તે ઘણો વધી જાય તો તેના ઈલાજ કરવાજ જોઈએ.

દેવી:-ખોડાથી વાળને શું નુકસાન પહોંચતું હશે ?

કાકી:-ખોડો વાળને નિસ્તેજ ને સુડાલ બનાવી દે છે ને વાળની વધ અટકાવે છે.

દેવી:-ખોડો કાઢવાનો શો ઉપાય ?

કાકી:-એક લીંબુનો રસ એક વાટકીમાં કાઢી તેમાં એક ચમચી વાટેલું મીઠું ભેળી તે માથામાં વાળની પાંથીઓ પાડી ખૂબ ઘસવું. ત્રણેક કલાક પછી માથું ઘોઈ નાંખવું.

દેવી:-વાળ ઘોવા માટે શું વાપરવું ? બજારમાં વાળ ઘોવાની બનાવટો ઘણી મળે છે પણ તે મોંઘી પડે છે. ત્યારે એવીજ અસર કરે તેવી આપણી કોઈ સસ્તી દેશી બનાવટ છે કે નહિ ?

કાકી:-એ તૈયાર બનાવટો પણ સાધારણ વસ્તુઓમાંથીજ બનાવી તેને ભભકાભરી રીતે બજારમાં મૂકે છે. માથું ઘોવા માટે આમળાંને હું તો પ્રથમ

સ્થાન આપું છું.

દેવી:—એમાં વાળ સાફ કરવા સિવાયનું બીજું શું મહત્વ સમાએલું છે ?

કાકી:—આમળાં વડે વાળ ધોવાથી વાળનો મેલ કપાય છે; એટલુંજ નહિ, પણ તેથી વાળ લીસા ને નરમ બને છે. એનાથી વાળ તો વધેજ છે, પણ સાથે વાળને કવખતે ધોળા થઈ જતા અટકાવવાનો પણ ગુણ એમાં સમાયેલો છે. વાળને કાળા કરવાની ઘણી બનાવટોમાં આમળાંનો છુટથી ઉપયોગ થાય છે. આ બધું તો થયું, પણ વળી આમળાંમાં તો જી, લીખ કે ખોડાનો પણ નાશ કરવાનો ઘણો ગુણ છે. જ્યારે ખોડાથી કે જી અથવા લીખને લીધે માથું ખદખદી ગયું હોય ત્યારે વારંવાર આમળાં વડે માથું ધોવાથી તેનો નાશ થાય છે. ઉપરાંત ફરી થતાં અટકે છે.

દેવી:—ઓહો ! ત્યારે વાળના ઉપાયો માટેના બધા ગુણો એક સામટાજ આમળાંમાં સમાયેલા છે. એની મને તો નવાઈ લાગે છે. વાળ ધોવાનો સાબુ ઘરે બનાવાય ખરો ?

કાકી:—ન કેમ બનાવાય ? ખાર સોપનો એક હાથ જેટલો લાંબો કકડો આવે છે તેમાંનો અર્ધો કકડો લઈ તેને ખારીક ભૂકા જેવો કાપવો. પછી ખારીક વાટેલો ટંકણ-ખાર બે ચમચા ભરી સાબુના ચૂરા સાથે મેળવવો. તેમાં ૨ લીંબુનો ગાળેલો રસ, બે ચમચા ગ્લીસરીન ને બે બની શકે તો ૧ ચમચો કેલેનબોટર ને

૧/૨ ચમચો ઘેરમ લેળી બધું એકરસ કરી ગોળા વાળી સુકવવા. બસ. એ તમારો વાળ ધોવાનો સાબુ.

દેવી:—મારી બહેનપણી માણેક તો વળી માથું ચોળ્યા પછી એક લોટામાં લીંબુ નીચોવી તે વડે છેલ્લે માથું ધુએ છે. કહે છે કે તેથી વાળ લીસા ને નરમ બને.

કાકી:—હા. સાબુએ વાળ ધોવાથી તે કાંઈક ખર-બચડા બને છે. તેથી લીંબુ વાપરવું સાફ છે. એજ પ્રમાણે છેલ્લે એક લોટામાં ચાર પાંચેક ચમચા સરકો નાંખી તે વડે પણ વાળ ધોવાય છે.

દેવી:—ટાલ પર ત્યારે તેનો કાંઈ ઉપાય ખરો કે ?

કાકી:—હા. ટાલ માટે વેસેલીનનો મલમ બહુ અકસીર છે. જો ટાલ પર પેરોફીન તેલ ઘસ્યું હોય તો પણ કાયદો થાય છે. પણ પેરોફીન જટ લડકો લે તેવી ચીજ છે. માટે જીવા પાસે કે દેવતા પાસે તે લઈ જવું નહિ.

દેવી:—વેસેલીનનો મલમ શી રીતે બનાવાય ?

કાકી:—૩ ચમચા વેસેલીન ને એક ચમચી ગંધ-કની વાટેલી બૂકી લેવી. બૂકી ખાંડીને બારીક મલમ-લમાંથી ચાળવી ને પછી વાપરવી. વેસેલીન ને ગંધકની બૂકી એકરસ મેળવી ડબ્બીમાં ભરી મૂકવું.

દેવી:—વાળ માટે સાફ તેલ કેમ બનાવવું ?

કાકી:—અનેક જાતનાં તેલો ઘેર બનાવાય છે. પણ સૌથી સહેલું, સસ્તું, વાળ વધારે ને માથાને ઠંડક આપે તેવું એક જાતનું તેલ કેમ બનાવવું તે હું તને

ખતાવું છું.

દેવી:—કહોને. હું પણ સાંભળવા ટટારજ બેઠી છું ને !

કાકી:—૨૦ થી ૩૦ ગુલાબનાં તાજાં પુલ લઈ પાંખડીઓ છૂટી કરવી. પછી તે પાંખડીઓ હાથે તોડીને નાની કરચો કરવી. પાંખડીઓ કાપવામાં છરીનો ઉપયોગ નજ કરવો. કેમકે તેથી તે કાળી પડી જાય છે. પછી એક બરણી કે ખાટલીમાં તે નાંખી ઉપરથી ૧ શેર તેલ રેડવું. તેલ કોપરેલ, આમળાંતું, ધુપેલ, દિવેલ કે તલતું કોઈ પણ જાતનું ગમે તે એક લેવું. બરણી બરાબર મજબુત બંધ કરી સૂર્યના તાપમાં એક અઠવાડિયા સુધી મૂકવી. ત્યાર પછી પાંખડીઓ મસળીને તેલ ગાળી લેવું. પછીથી તેમાં બારીક વાટેલું કપુર ૧ ચમચી, ૩ ચમચા કોલનવોટર ને બેરમ નાંખવું, એટલે તેલ તૈયાર.

દેવી:—તમે કોલનવોટર ને બેરમનો ઉપયોગ શા કારણથી કહો છો ?

કાકી:—એ બન્ને ચીજો વાળ પર ટોનિક જેવી અસર કરે છે. બેરમથી વાળ વધે છે પણ સારા.

દેવી:—ઘણાજ ગુંચવાઈ ગએલા વાળ સહેલાઈથી સરખા કેમ થાય ?

કાકી:—આપણે વાળને મૂળથી શરૂ કરી નીચે સુધી ઝાળીએ છીએ. પણ એ પ્રથા ખોટી છે. પહેલાં છેડેથી થોડા થોડા સરખા કરતાં જઈ છેક ઉપર જવું. એથી વાળ ઓછા તણાય છે, ને ઓછા તૂટે છે. દર-

રોજ ઓછામાં ઓછા એક વાર તો આખા વાળ ઓળ-વાજ બેઠાં, ને પ્રશ પણ દરરોજ ઘસવું બેઠાં. પ્રશ બરાબર વાળ નીચેની ચામડીને લાગે તેમ ભેરથી ઘસવું બેઠાં. પહેલાં પ્રશથી વાળ ઓળી પછી કાંસકી વાપરવી કે જેથી વાળ ઓછા તણાય.

દેવી:—કારણ ?

કાકી:—પ્રશના ઘર્ષણથી લોહી વધારે ફરે એટલે વાળને ઠીક ઠીક પુષ્ટિ મળે છે.

દેવી:—વાળના જતન માટે બીજા કંઈ ઉપાયો લેવાના હોય છે કે ?

કાકી:—શરીરને પાણી તથા ખોરાકની માફક સૂચના તડકાની પણ ખાસ જરૂર છે, એમ વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓએ સિદ્ધ કર્યું છે. તેમજ વાળને પણ સૂર્યસ્નાનની આવશ્યકતા છે એમ તેઓનું ધારવું છે. તે માટે દરરોજ તડકો આવે તેવી જગામાં ઉભા રહીને કે બેસીને વાળ ઓળવા.

દેવી:—વાળને ચળકતા શી રીતે બનાવાય ?

કાકી:—અવરનવર હથેલીમાં રેશમી કકડો પાથરી વાળની નાની નાની લટ લઈ ઉપરથી નીચે સુધી ઘસવાથી વાળ ચળકતા બને છે.

દેવી:—તેલ કેમ ને ક્યારે લગાડવું ?

કાકી:—વાળ ધોયા પછી મુકાય એટલે પછી રકાબીમાં તેલ કાઢી આંગળીઓ બોળી તે આંગળીઓ વાળના મૂળમાં ઘસવી. બીના વાળે તેલ લગાડવું નહિ. કારણ

કે તે વખતે પાણીની બીનાશથી છિદ્રો ભરાયલાં હોય એટલે તેલ બરાબર અંદર પચે નહિ; જ્યારે સૂકાં છિદ્રોમાં તેલ બરાબર પચે છે.

દેવી:-વાળ કેવા પાણીએ ધોએલા સારા ?

કાકી:-તું જાણે છે કે ગરમ પાણી મેલ બરાબર કાપે છે. માટે ગરમ પાણીએ માથું ધોઇ પછીથી એક કે અડધી ડોલ જેટલું ઠંડું પાણી ઉપર રેડવું.

દેવી:-કેટલાંક કહે છે કે વાળને બરાબર લુછીને ઝટ સૂકવાય નહિ, તો કાનને વખત જતાં બહેરાપણું આવે છે. તે શું ખરું હશે ?

કાકી:-હા. લાંબો વખત વાળ બીના રહે તે કાનનાં નાબુક જ્ઞાનતંતુઓ પર શરત્તીની અસર કરી તેમને જુઠાં બનાવે છે.

દેવી:-પ્રશ્નને કેમ ધોવું ?

કાકી:-ગરમ પાણી ને સાબુના શીણ વડે ખૂબ ઘસીને ધોવું. પછી ઉભું સૂકાવા મૂકવું કે પાણી નીતરી જાય. ધોવાથી વાળ પોચા પડી જાય છે માટે એક રકાળીમાં ફટકડીનું પાણી બનાવી તેમાં ૧૦ મિનિટ પ્રશ્ન બોળી સૂકવવું.

દેવી:-અરે, તમે પેલું ચુનાનું સત્વ કહેતાં હતાં તે કેમ બનાવાય તે તો તમે કહ્યુંજ નહિ !

કાકી:-અડધું પવાલું ચુનો લઈ તેમાં ઢોઢથી બે પવાલાં પાણી ભેળી ૨૪ કલાક રાખી મૂકવું. ત્યાર કેડે ઉપરનું નીતરૂં પાણી કાઢી લેવું. તે પાણી માથે લગા-

ડવા સાડ, ગમે તે તેલમાં સરખે ભાગે લેળીને વાપરવું.

દેવી:—વાળને વાંકડીયા કરવાનો કોઈ રહેલામાં રહેલો ઉપાય બતાવશે ?

કાકી:—વાળ વાળવા માટે એક આઠેક ઈંચ કાંળી ને જાડી દોરી લઈ તે પર બે આંગળ પહોળી મલમલની પટી લપેટી એક આંગળી જેટલી જાડી ને આર આંગળ પહોળી ખીંદડી બનાવવી. તે પર છેદેથી થોડા વાળ લપેટવા શરૂ કરી ઉપર સુધી આવવું. પછી દોરીના જે છુટા છેડા હોય તેની મજબુત ગાંઠ વાળવી. આમ જ્યાં જરૂર હોય ત્યાં ખીંદડીઓ બનાવી વાળ લપેટવા. લપેટતાં પહેલાં એક ગ્લાસ પાણીમાં એક સપાટ ચમચી તફન ચોળખો બાવળનો ગુંદર બારીક ખાંડી લેળવો. બરાબર ઓગળ્યા પછી તે પાણીથી વાળ ભીંજવી પછી લપેટવા. બે કરચલી ઘણી નાની પાડવી હોય તો વાળ ભીંજવી નાની ચોટલીઓ વાળવી. રાતે સૂતી વખતે આમ કરી સૂવું. સવારે જોશે તો વાળને સુંદર વળ પડી ગએલા હશે.

દેવી:—વાહ રે મારાં સરોજકાકી ! તમે તો વાળનું પણ આખું શાસ્ત્ર જ કહ્યું !



દેવી:-હં સરોજકાકી ! કાલનું વચન યાદ છે કે ?

કાકી:-શું ?

દેવી:-કેમ વળી ભૂલો ગયાં ? સુંદર કેમ બનવું ને દેખાવું એ વિષે તમે મને કેટલુંક આજે કહેવાનાં હતાં ને ?

કાકી:-હા, હા. એ તો જરૂર કહીશ.

દેવી:-જુઓને, આ મારા મોં પરનાં ખીલ મને બણાજ સતાવી રહ્યાં છે, ને વળી અધુરામાં પુરૂં મોં ઘોઉં ઘોઉં ને ચીકણુંજ. કીમ વાપરૂં તો છું, પણ મોંઘી પડે છે.

કાકી:-આજે આપણે એજ બધી વાત કરીયે. તું શું એમ ધારે છે કે બજારમાંનાં સુંદર સુંદર લેબલો-વાળી બાટલીઓમાં ભરેલાં, પમરતાં કીમ, પાઉડર, રૂઝ, નખપોલીશ ને સુગંધિદાર તેલોથીજ સુંદરતા વધે ?

દેવી:-માલ તો કંઈ કંઈ મળે છે. પણ એ કંઈ સોનાં ખીસાંને પરવડે નહિ તેનું કેમ ?

કાકી:-ના, એ તારી સમજ તદ્દન ખોટી છે. એ

આકર્ષક ને મોહક વસ્તુઓ ઘણીજ નજીવી, ને સોંધી ચીજો-
માંથી બનાવી ભભકેા કરીને બજારમાં વેચવા મૂકે છે.

દેવી:-એમ ?

કાકી:-હા. આપણા ઘરમાં એવી અનેક સોંધી,
તદ્દન રોજના વપરાશની ચીજો છે, જેના વડે કોઈ પણ
મી પોતાના શરીરની ને ચહેરાની સુંદરતામાં વધારો
કરી શકે છે.

દેવી:-એમ કરવાથી ખરેખર જાન્યુકની સુંદરતા
પ્રાપ્ત થાય ખરી ?

કાકી:-હા. એમાં ખંત, ધીરજનીજ જરૂર છે.
આપણે એવી તો કેટલીએ મિનિટો દરરોજ નકામીજ
તડાકામાં ગુમાવીએ છીએ. એવી કુરસદની ઘડીઓનો
ઉપયોગ સુંદરતા વધારવામાં કરીએ તો અવશ્ય કાયમી
ફાયદો થાય જ.

દેવી:-ત્યારે તો બા, મને એ વાતોમાં રસ પડ-
શેજ; માટે ખરાખર વિસ્તારીને કહો.

કપડાં

કાકી:-પહેલાં તો એ, કે આપણી વસ્ત્રો પહેર-
વાની રીત, ચાલવાની ઢબ વગેરે આપણી સુંદરતામાં
મુખ્ય ભાગ ભજવે છે.

દેવી:-એ વળી શી રીતે ? બહુ બહુ તો ચાલુ
ફેશન પ્રમાણેનાં લુગડાં પહેરવાં જોઈએ; એટલુંજ ને ?

કાકી:-ના, એજ આપણી ભૂલ છે. આપણે ઘરેણાં,

વસ્ત્રો વગેરે પહેરવાં તે ફેશનનેજ ખાતર નહિ; પણ પહેરતાં આપણા શરીર પર ને ચહેરા પર શું શોભશે, કેવી રીતે પહેર્યું હોય તો શોભશે, તે સમજીને પહેરવું જોઈએ.

દેવી:—ત્યારે આપણને ગમતું હોય, પણ ન શોભે તો ન પહેરવું ?

કાકી:—હા. આપણને ગમે તોયે શરીર ને ચહેરા પર જરાએ શોભેજ નહિ, તો પછી તેવાં કપડાં પહેર્યાંથી સુંદર તો ક્યાંથીજ લાગીએ ?

રંગ

દેવી:—ચામડીના રંગ જોડે કપડાંને કાંઈ સંબંધ ખરે કે ?

કાકી:—અલબત્ત, જેવી ચામડી પર જેવાં વસ્ત્રો શોભે તેવાં પહેર્યાં હોય તો પહેરનાર ઓરજ ખીલી નીકળે છે. આપણા-હિંદની જહેનોની ચામડીના રંગ માટે ત્રણ વિભાગ પાડી શકાય.

દેવી:—શ્યામ રંગ, મધ્યમ કે ઘઉંવર્ણો રંગ ને ગોરા; ખરૂં ને ?

કાકી:—તદ્વન સાચું. શ્યામ રંગની ચામડીવાળી જહેને સોનેરી આછા પીળા, નારંગી, તદ્વન આછાં તપકીરી ને પોપટી રંગનાં કપડાં પહેરવાથી એ રંગનો ચહેરા પર પડછાયો પડે છે; તેથી રંગની શ્યામતા કંઈક ઓછી લાગે છે. મધ્યમ કે ઘઉંવર્ણી ચામડીવાળાંએ આછાં, લીલાં, પીળાં, તપકીરીયાં, નારંગી, કેસરી, ઘેરાં

ખુલ્લા લાલ કે ઘણાંજ આછાં ગુલાબી રંગનાં કપડાં પહેયાં હોય તો તે દીપે છે.

દેવી:-વાદળી, લવંડર એમનાથી ન પહેશય ?

કાકી:-પહેરવાંજ હોય તો રહેજ નહિ જેવોજ વાદળી કે લવંડર રંગલાગે તેવાં પહેરે તો ચાલે. ગોરી ચામડી-વાળી ખડેનો, સફેદ, ગમે તેવા ઘેરા, ખુલ્લા વાદળી, જાંબુડી, ગુલાબી વગેરે કોઈ પણ રંગો પહેરે તો પણ શોભે છે.

દેવી:-એ તો રંગ વિશે જાણ્યું. હવે ફેશનનું શું ?

કાકી:-ફેશન, ફેશન ! એણે તો રંક કે તવંગર સૌને ઘેલું લગાડ્યું છે. આપણે ઘણુંખરું અમુક પ્રકારે વાળ ઓળવાની કે અમુક ફેશનનાં લુગડાંની પ્રથા નીકળી કે સૌ તે ગાડરીયા પ્રવાહમાં ઝંપલાવીએ છીએ; પણ પોતાને તે શોભશે કે નહિ તેનો વિચાર ઘણાંજ થોડાં કરે છે.

દેવી:-ત્યારે એ બાબત જરા સ્પષ્ટજ સમજાવી દો ને કે હું પણ મારી ભૂલો કાલથીજ સુધારી દઉં.

કાકી:-એ; શરીરની ઉંચાઈ, જાડાઈ, ચહેરાનો ઘાટ, વગેરેનો પહેલાં વિચાર કરી પછીજ, બંધબેસતી હોય તો જ ને તે જ ફેશનનું અનુકરણ કરવું. ઘરેણાં, ખલાઉઝ ને સાડી પહેરવાની બાબત પર યોગ્ય ધ્યાન આપે તો સૌ પોતાના દેખાવની ભવ્યતામાં ધાર્યા પ્રમાણે ફેરફાર કરી શકે.

કપડાં ને જાડું શરીર

દેવી:-જાડાં, પાતળાં કે ઉંચાં, નીચાં શરીરને કે

ગોળ કે લાંબા ચહેરાને કપડાં, ઘરેણાં સાથે શો સંબંધ ?

કાકી:-ઘણેજ નિકટનો સંબંધ છે. જો, જાડાં કે ઠીંગણાં શરીરવાળાંએ પહોળી આડી પટીઓની સાડી કે જમ્પર પહેર્યાં હોય તો શરીર વધારેજ જાડું ને નાનું લાગે છે. તેમણે ઉભી પટીઓનાં કપડાં કે ઝીણી છાપેલી ભાતનાં કપડાં પહેરવાં જોઈએ. ક્રીલ (જુલ કે ઝાલર) વાળાં કપડાં પણ જાડાઈ વધારે દેખાડે છે. માટે તે તજવાં. ચોરસ કાપના ગળાનાં જમ્પર કે ક્રેક પણ ન શોભે. (વી) V આકારના કાપેલાં ગળાં વધારે શોભે. સાડીની પાટલી પણ ચારે કોર ન લેતાં આગળ પાછળ લઈ બાબુએથી સરખી રાખવી કે જાડાઈ ઓછી દેખાડે. જાડી ને ટુંકી ગરદનવાળાંએ ઉંચા કોલરનાં કપડાં કદિ પહેરવાં નહિ.

પાતળું શરીર ને લુગડાં

દેવી:-ત્યારે તો સાવ સુકલકડી શરીરને પણ ભરેલું લાગે તેવું દેખાડવાની કાંઈ કળા તો હશેજ.

કાકી:-હાસ્તો, છેજ. પાતળાં માણસોએ મોટી મોટી ભાતો, પહોળી પટીઓનો ઠીક ઠીક ઉપયોગ કરવો. જલાઉઝમાં કુલેલી બાંય, ક્રીલને ઉભીને બદલે આડી પટીઓ આવે તેમ શીવી પહેરે તો શરીર કાંઈક અંશે ભરેલું લાગે. સાડીની પાટલી પણ ચારે તરફ ફરતી આવે તેમ લેવી. ગોળ કાપનાં જમ્પરો ને ફ્રેકો પહેરવાં.

દેવી:-હા, પછી ?

કાકી:-હવે કેવા ચહેરાવાળી જોને કેમ વાળ ઓળવા તે તને કહું.

વાળની ટાપટીપ

દેવી:-વાળમાં તો શું શોભવાનું ને ન શોભવાનું હતું ? જેમ મનને ગમે તેમ ઓળ્યા એટલે પત્યું.

કાકી:-ના ના. એજ આપણી એક મોટી ભૂલ છે. ચહેરા શરીરનો મુખ્ય ને આગળ પડતો ભાગ છે, જેના ઉપરજ સુંદરતાનો બધો કે ઘણોખરો આધાર છે. હવે તો દરેક ચીજ શોભતીજ થવી જોઈએ. વાળ ઓળવાની રીત પણ ચહેરાની સુંદરતામાં મુખ્ય ભાગ ભજવે છે.

દેવી:-તે શી રીતે ? મને તો બા, વાળ ઓળવાની કાંઈ નવી ફેશન નીકળે તો તે પ્રમાણે ઓળવા બહુજ ગમે.

કાકી:-હં, ત્યાંજ આપણી ભૂલ છે. શોભવું એટલે સર્વેની આંખે સાઈ લાગવું તે; જ્યારે ગમવું તે ફક્ત પોતાના મનની પસંદગી પર આધાર રાખે છે.

દેવી:-ત્યારે તો મને કહોને, મારા ચહેરા પર કેમ વાળ ઓળ્યાથી શોભે ?

કાકી:-જે સીનો ચહેરા તદ્દન ગોળ હોય તેણે વચમાંથી કે ગમે તે બાજુએથી સેંથો પાડી કાન આગળથી વધારે ઢીલા ઓળવા. કપાળ વાળથી ઢાંકવું નહિ. આથી ચહેરા સહેજ લંબગોળ દેખાય છે. લાંબા

કે મોટા ચહેરાવાળી ખહેને વચમાંથી સેંથો ન પાડવો.

દેવી:-કારણ ?

કાકી:-વચમાંનો સેંથો ચહેરાની લંબાઈમાં વધારો દેખાડે છે. એટલે એકદમ લાંબો ચહેરો કાંઈ શોભે ?

દેવી:-મારી સખી જ્યોત્સ્નાતું કપાળ ઘણું ન્હાનું છે, તે તેને નથી ગમતું. તેનો કાંઈ ઉપાય ખરો કે ?

કાકી:-હા વળી, કેમ નહિ ? એવી ખહેને ઉપલા વાળ તફન ઉફરા કે ઉંચા કપાળ આગળથી ઓળવા ને કાન આગળથી ઢીલા ઓળવા. સેંથો પાડવો હોય તો વચમાંથી પાડી કપાળ જેમ અને તેમ વાળથી ઓછું ઢાંકવું. દરરોજ વાળ ઓળતાં પ્રશ વડે ઘસીને કપાળ આગળથી વાળ ઉંચા કરવાથી પણ ફાયદો થાય.

દેવી:-વારૂ ત્યારે, ચહેરો ઘણો લાંબો હોય તો લંબાઈ ઓછી દેખાડવા શું કરવું ?

કાકી:-લાંબા ચહેરાવાળી સ્ત્રીએ કપાળ પરથી ઢીલા (કપાળ પર પડે ને કપાળ ઢંકાય તેમ) વાળ ઓળવા. આભુઆભુથી બહુ ઢીલા ન રાખવા.

દેવી:-હવે હું સમજું, વાળ ઓળવાની રીત પણ આપણા ચહેરામાં આટલો બધો ફેરફાર કરે છે.

કાકી:-દરેક સ્ત્રીએ પોતાનો ચહેરો કેવો છે ને કેવા વાળ ઓળવાથી શોભશે તે નક્કી કરી હંમેશ તેજ પ્રમાણે વાળ ઓળવા.

અબેરાત

હવે તને અબેરાત વિશે કહું ?

દેવી:-હા. પણ ઘરેણાં તો બધાનાં લગભગ સરખાં જેવાં જ હોય ને? સાંકળીઓ, નેકલેસ, બંગડીઓ, એરીંગ; તેમાં શોભવા ને ન શોભવાનો શું ફરક?

કાકી:-લે, જો ત્યારે, તને એ ફરક સમજાવું. ઘણી જાહેનો વધારે પડતું અવેરાત પહેરે છે; તે તેમને ગમતું હશે, પણ તે શોભતું તો નથીજ.

દેવી:-હા. ખૂબ ઘરેણાં પહેરેલી જાહેનોને જોઈ છું ત્યારે મને પણ કોઈક વાર એમ લાગે છે કે આટલું બધું એક સામઢું ન પહેયું હોય તો વધારે સાફ લાગે.

કાકી:-જે હાથે ઘડીઆળ પહેયું હોય તે હાથ પર બીજું કશું જ ન પહેરવું. આપણા હિંદીઓના સૌભાગ્યચિન્હની એક પાતળી બંગડી હોય તો ચાલે. પાતળા હાથ પર જડી જડી બંગડીઓ કે બ્રેસલેટો શોભતી નથી.

દેવી:-એ પણ ખરી વાત. બ્રેસલેટો તો ભરેલા હાથવાળા માટેજ રહેવા દેવી જોઈએ.

કાકી:-એજ પ્રમાણે પાતળા હાથ પર કડું ન પહેયું હોય તો સાફ.

દેવી:-એજ પ્રમાણે એરીંગ, નેકલેસ માટે પણ કાંઈ પદ્ધતિ ખરી કે?

કાકી:-હા. ઢુંકી ગરદન પર કોલર ને ગીચ નક્શીના જડા નેકલેસ જરાએ શોભતા નથી.

દેવી:-ત્યારે એવાંએ શું પહેરવું?

કાકી:-દુંકી ગરદન પર પાતળી, દીલી સાંકળીઓ ને માળાઓમાં પેંડંટ પરોવાં તે પહેરવી. પેંડંટના બારે આકાર પડે છે તેથી ગરદન એટલી બધી દુંકી લાગતી નથી.

દેવી:-પાતળી ગરદન પર મોટા નેકલેસ પહેર્યા હોય તો ?

કાકી:-ના. એ નહિ શોભે. પાતળી ગરદન પર કોલરજ ઘણા શોભે. મોટા, જડા નેકલેસ ભરાવદાર લાંબી ડોક ઉપર ઘણાજ દીપી નીકળે છે.

દેવી:-હવે બાકી રહ્યાં એરીંગ, બુટ્ટીઓ. તેનું શું ?

કાકી:-લાંબા ચહેરાવાળી બહેનોને ઘણાં લાંબા એરીંગ શોભતાં નથી. તેમણે દુંકા પણ સ્હેજ જડાં એરીંગ પહેરવાં.

દેવી:-નાના ચહેરા પર કેવાં શોભે ?

કાકી:-મોટાં એરીંગો નાના ચહેરા પર બહુજ બેઠાળ લાગે છે. તેમને માટે પાતળાં નાનાં એરીંગ કે બુટ્ટીઓ સારાં. ગોળ ચહેરાવાળી બહેનોએ મોટાં કે મોટી ગોળ ગોળ કડીઓનાં એરીંગ કદિ પહેરવાં નહિ. પાતળાં પણ લાંબા એરીંગ પહેર્યાં હોય તો ચહેરા સ્હેજ લાંબો લાગે.

દેવી:-ખરેખર, હરેણાં પણ વિચારથી પહેર્યાં હોય તો ચહેરા વધારે શોભે એ વાત ખરી.

કાકી:-બધું થયું. હવે એક બીજી મુખ્ય વાત દરેક સ્ત્રીએ યાદ રાખવાની, તે તો ચાલવાની ઢબ.

દેવી:-તમેય સરોજકાકી નવી નવી વાતો કાઢો છો! એ તો વળી જે કુદરતી ચાલ હોય તે ખરી.

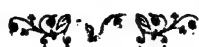
કાકી:-ના. રીતસરની ચાલવાની ઢબ હોય તો માયાથી પગ સુધીના દેખાવમાં કાંઈ જુદોજ ફરક પડી જાય.

દેવી:-તે કેમ?

કાકી:-આપણી આબુખાબુ આપણે એવાં કેટલાંક માણસો જોઈએ છીએ, જેઓ સુંદર નથી હોતાં, પણ તેમની ચાલમાં એવો ઠસ્સો હોય છે કે તેમનો આખો દેખાવ લવ્ય લાગે છે.

દેવી:-હા. એ વાત તદ્દન સાચી. તેમનો કેવો રૂવામ પડે છે?

કાકી:-અતિશય છાતી કાઢીને કે વાંકા વળીને ચાલવું નહિ. તે માટે સૌથી સારી રીત તો એ છે કે માથા પર એક ચોપડી મૂકીને ચાલવું. જે ચોપડી પડી, તો સમજવું કે આપણી ચાલવાની ઢબમાં ખામી છે. તે સુધારવા, અવકાશ હોય ત્યારે માથે ચોપડી મૂકી ગરદન ટટાર રાખી ચાલવાની ટેવ પાડવી. આસ્તે આસ્તે સરખું ચાલવાની ઢબ આવી જશે. મધ્ધમ પગલાં, મધ્યમ ગતિ, ટટાર ડોક ને શરીર સમાન રાખીને ચાલનારાંઓ આબુખાબુનાં માણસોનાં મન પર પોતાને માટે અજબ લવ્યતા ને રૂવામની છાપ બેસાડે છે.



કાકી:-કેમ દેવી, શું કામમાં ગુંથાઈ ગઈ છે?

દેવી:-કાંઈ નહિ. એ તો જરા મોંઠા પર કીમ ચોપડું છું. શિયાળામાં તો ચામડી ફાટીને મોંઢું ઘણુંજ ખરાબ થઈ જાય છે; તમે કાંઈ સ્કેલી ને સસ્તી રીત જાણતાં હો તો કહોને.

કાકી:-ચાલ કહું.

દેવી:-એમ જરા જરા કહો તે નહિ ચાલે, હોં. બધું વિગતવાર સમજાવવું પડશે.

કાકી:-હા બાપુ હા. જરા ઓછી અકળા. હું રોજ તો કહું છુંજ ને.

દેવી:-હું તો ધારૂં છું કે પૈસા હોય ને જે નવરાં હોય તેનાજ આ કીમ વગેરે ઘસવાના ધંધા છે. બાકી કામદાર ખેંદેનોને કે સાધારણ સ્થિતિની ખેંદેનોને તો આવાં કૌતક નજ પાડવે.

કાકી:-વાહ, વાહ, એમાં વળી કૌતક શાનું? જો સહેલા, સોંધા ઉપાયોથી આપણો ચહેરો સુધારી શકીએ તેમ હોય તો તે માટે મહેનત દેવામાં જરાએ અબુગતું

નથી, તેમજ એમાં ખોટી શરમથી અચકાવા જેવુંએ કશું નથી.

દેવી:-તેમ પછી દરરોજ નવરાશ પણ મળવી જોઈએ ને ?

કાકી:-નવરાશ ? નવરાશ શું આપણને નથી મળતી ? આપણાં રોજીંદા કામમાંથી જ્યારે જ્યારે થોડી નવરાશ મળે ત્યારે તેનો આપણા શરીરના જતન માટે ઉપયોગ કર્યો હોય તો ઘણું સુંદર પરિણામ આવે.

દેવી:-હા. કાકી ! એ વાત તો ખરી, હોં.

કાકી:-જો, આપણી દરરોજના વપરાશની ચીજો જેવી કે ખાંડ, લીંબુ, મીઠું, મધ, હળદર, દૂધ, છાશ, ટામેટાં, કાકડી એવી તદ્દન સાધારણ ચીજોમાં ચહેરાનું રૂપ વધારવાના ઉત્તમ ગુણો સમાયલા છે એ તું જાણે છે ?

દેવી:-હાં, શું કહ્યું ? આવી તરકારી ને દૂધ, ખાંડે શું વળતું હશે ? જાઓ જાઓ ! હું ધાઈ છું કે તમે આજે મારી મસ્કરીજ કરો છો ! શું ત્યારે કીમ સ્નો વગેરે નકામાં હોતાં હશે ?

કાકી:-ના ના. કોણ કહે છે કે નકામાં છે ? પણ એ કાંઈ સર્વેને પાલવે તેવાં નથી. આવી સાધારણ ચીજોમાંથીજ એવી સૌંદર્યવર્ધક બનાવટો બને છે.

દેવી:-આજે તો આપણી વાતમાં ખૂબ રસ પડશે.

કાકી:-વારૂ, કહે જોઈએ. સુંદરતાનો તું શું અર્થ કરે છે ?

દેવી:-લો વળી, એમાં શું પૂછવાનું હતું ? ગોરી ચામડી ને ઘાટીલું મોંડું.

કાકી:-ના. ફક્ત ઘાટીલો ચહેરો ને ગોરી ચામડી હોય તેજ સ્ત્રીઓ સુંદર ન કહેવાય. ગોરી કે શ્યામ પણ સ્વચ્છ, તેજસ્વી ચામડી, ચળકતી આંખો ને સુડોળ ચહેરો હોય તે સર્વે સુંદરજ ગણાય.

રંગ ઉઘડવા માટે

દેવી:-સાફ. હવે મને તમે એ તો કહો કે ચહેરાનું કેવી રીતે ને કેમ જતન લેવું ? શું શું ચોપડવું ?

કાકી:-જો. આ જે જે વસ્તુઓ કહું છું તે ચોપડવાથી ચામડી લીસી, સ્વચ્છ ને ઉઘડતી બને છે.

૧. લીંબુનો રસ ને દૂધ સમભાગે લઈ મ્હોં હાથ પર ચોપડી સુકાવા દઈ પછી ઘોઈ નાંખવું. ન્હાતા પહેલાં લગાડયું હોય તો સાફ.

૨. લીંબુનો રસ, ગ્લીસરીન ને ગુલાબજળ સરખે ભાગે લઈ ચોપડવું.

૩. લીંબુ, ટામેટાંનો રસ કે છાસ લઈ તેમાં એક ચમચી ખાંડ ને એક કે અડધી ચમચી વાટેલો ટંકાણુ-ખાર નાંખી મેગવી ન્હાતા પહેલાં શરીરે લગાડવું.

૪. દૂધ કે મલાઈમાં ચણાનો આટો કે વાસી પાઉનો એક કકડો પલાળી તેમાં લીંબુનો રસ નીચોવી તે ચોપડવું. પાઉમાં ખમીર આવે છે, તેથી એ ચામડી માટે ઘણું ફાયદોકર્તા છે.

૫. કાકડીની એક જાડી કાતરી લઈ તે ચહેરા પર ગોળાકારમાં ખૂબ ઘસવી. આથી ચામડી સ્વચ્છ બને છે ને ઢીલી પડતી અટકે છે.

દેવી:-એ બધું ખરું, પણ દરેકમાં શું શું ગુણ છે તે ખરાબર ન સમજાવો ?

કાકી:-દૂધ, ચણા, મલાઈ, પાઉં, ગ્લીસરીન, કાકડી વગેરે ચીજો ચામડીને સ્વચ્છ, લીસી ને નરમ કરે છે; જ્યારે લીંબુ, ખાંડ, ટંકણખાર, ટામેટા છાશ વગેરે ચામડીનો રંગ ઉઘાડવામાં સહાયકતા છે.

દેવી:-હવે હું પણ કીમ ન લગાડતાં એમજ કરી શકું ને ?

કાકી:-હા, જો. બીજી એક ખાસ વાત કહું. નં. ૨ સિવાયની બધી મેળવણીમાં ચપટી હળદરની ભૂકી નાંખી હોય તો વધારે ફાયદો થાય.

દેવી:-કારણ ?

કાકી:-હળદરમાં રંગ ઉઘાડવા ઉપરાંત મોં પરની જે નરમ રૂંવાટી છે તેની વધ અટકાવવાનો પણ ગુણ છે. પણ અતિલોભ નજ કરવો. કારણ કે ઘણી હળદર બાપરવાથી ચામડી તદ્દન પીળચટ્ટી બની જાય છે.

ફાટેલી ચામડી

દેવી:-કાકી, શિયાળામાં ચામડી ફાટે ત્યારે લગાડવા માટે શું કરવું ?

કાકી:-એક આઉંસ ગ્લીસરીન. એક આઉંસ

લીંબુનો ગાળેલો રસ ને એક આઉંસ ગુલાબજળ લઈ
લેળવણું ને તેમાં એક ચમચો ખારીક વાટેલો ટંકણખાર
નાંખવો. રોજ હલાવી વાપરવું. ચીરા બહુ ઉંડા
પડ્યા હોય તો ફક્ત નરું ગ્લીસરીન જ વાપરવું.

દેવી:-ચામડી ખરાબ કેમ પડી જતી હશે વાડ?

કાકી:-પાઉર વગેરે જે લગાડયું હોય તે રાતે
પણ રહેવા દેવાય તો છિદ્રો પૂરાઈ જાય; દિવસ જતાં
તે પહોળાં થાય તો ચામડીને ખરબચડી કરી દે છે. ઘણાં
મસાલાદાર પકવાનો પણ ચામડીને ખરાબ કરે છે. રાતે
ઢરરોજ મ્હોં સાફ કરીને સુવું.

દેવી:-સૂર્યના તડકાથી ચામડી કાળી પડી જાય
તેનો કાંઈ ઇલાજ હશે ખરો?

સૂર્યથી કાળી પડતી ચામડી

કાકી:-કેમ નહિ? લીંબુ, દૂધ, ગુલાબજળ સરખે
ભાગે લઈ મ્હોં ઘોઈ ઉપર લગાડવું કે અમથું લીંબુ
ઘસવું. અથવા હાઇડ્રોજન-પર-ઓક્સાઇડ નામની પાણી
જેવી પ્રવાહી વસ્તુ દવાવાળાને ત્યાં મળે છે, તે ખરીદી
લાવવી. એક ચમચી હાઇડ્રોજન-પર-ઓક્સાઇડ ને એક
ચમચી પાણી લઈ પુમડા વડે લગાડવું. ઢરરોજ નહિ
લગાડવું. અઠવાડીયામાં એકાદ વાર બસ થશે.

દેવી:-તેનું શું કારણ? ને એ મોંઘી મળતી
હશે, નહિ?

કાકી:-દશ ખાર આનામાં ૧/૨ કે બે પવાલાં

માય તેટલી એ પ્રવાહીની ખાટલી મળે છે. એ પ્રવાહી ઠશ વોલ્યુમવાળી વાપરવી. કારણ કે તેજ, નરમ એવી જુદા જુદા પ્રકારમાં એ મળે છે. હાઇડ્રોજનમાં રંગ ઉડાવી દેવાનો મુખ્ય ગુણ સમાયલો છે. એટલે ઘણી વાર લગાડવાથી કપાળ આગળના વાળ, ભવાં વગેરેનો કાળો રંગ ફગાવીને લાલાશ પડતો રંગ પાડી દે છે કે જેથી ખકરું કાઢતાં ઉંટ પેડા જેવું થાય. માટે એ તો ઘણી કરતાં થોડી વાપરેલી જ સારી છે.

વરસાદનું પાણી

દેવી:—મેં એક જણને કહેતાં સાંભળેલું કે વરસાદનું પાણી ચોપડવાથી પણ ચામડી ઉઘડે છે, એ શું ખરું હશે ?

કાકી:—હા. વરસાદનું નીતરું ચોકખું પાણી ખાટલીઓમાં સંઘરી રાખી વાપર્યું હોય તો ઘણું કાયદો-કર્તા છે. એથી પણ ચામડી સ્કેજ ખુલે છે. ઉપરાંત સ્વચ્છ બને છે. અસલના વખતમાં તુર્કી અને ઇરાની રાણીઓ વરસાદના પાણીનાં ટાંકાંઓના ટાંકાંઓ પોતાના સૌંદર્યસ્નાન માટે વાપરવા ખાતર ભરાવી રાખતી હતી.

ચીકાશ ને ખાફ

દેવી:—કાકી, મારી મોઢાંની ચામડી ઘણીજ ચીકણી થઈ જાય છે તેનો કાંઈ ઇલાજ બતાવશો ?

કાકી:—ગરમ પ્રદેશમાં રહેતાં બધાંનીજ ચામડી એવી થાય છે. એ માટે જો અઠવાડિયામાં એક વાર

પ થી ૧૦ મિનિટ સુધી ચહેરાને વરાળનો ખાફ આપ્યો હોય તો ફાયદો થાય છે. ઉપરાંત કોઈની આમડી ગઢલી હોય તો તે પણ સુધરે છે.

દેવી:-ખાફ શી રીતે લેવાય ?

કાકી:-પહેલાં એક નાની તપેલીમાં પાણીને ઉકાળવું. પછી તપેલીને ઢાંકી રાખવી ને ખૂબ વરાળ થવા દેવી. તેને ચુલેથી ઉતારવી. પછી મ્હોં પર બડો ટુનાલ કે કકડો આઢવો ને તપેલીને અડધે કુટ છેટે મ્હોં ધરી આબુઆબુ કકડો ઢાંકી દેવો કે જેથી વરાળ બહાર જતી ન રહે. ત્યાર પછી ઢાંકણું આસ્તે આસ્તે ખોલી નાખવું ને પ થી ૧૦ મીનીટ ખાફ લેવો. મ્હોં પર પસ્ટીનાના રેલા ચાલશે. પછી તરતજ એક આખું મ્હોં જાય તેવી તપેલીમાં માટલાનું ઘણું ઠંડું પાણી પહેલેથીજ ભરી રાખ્યું હોય તેમાં મ્હોં બોળવું. આછામાં આછું ૫ મિનિટ તો જરૂર બોળી રાખવું કે જેથી વરાળથી મોટાં થઈ ગએલાં છિદ્રો પાછાં બંધ થાય. ત્યાર બાદ એક જાતનું લોશન બનાવી રાખ્યું હોય તે પુમડા વડે ચોપડવું. સુકાઈ જાય કે પાછું ચોપડવું. એમ ત્રણેક વાર ચોપડવું,

દેવી:-એ વળી કયું લોશન ? અને તે ચોપડવાનું કારણ શું ?

કાકી:-વરસાદનું પાણી કે ગુલાબજળ એક નાની ખાટલીમાં રેડવું; પછી તેમાં એક પછી એક ટીંકયર બેન-ઝોઈનનું ટીપું નાંખવું ને હલાવવું. જ્યાં સુધી

પ્રવાહીનો રંગ સફેદ થાય ત્યાં સુધી નાંખવું. પછી તેમાં એક પવાહું પ્રવાહી હોય તો એક ચમચીના હિસાબે ટંકણખારની ખારીક ભુકી નાંખીને રાખી મૂકવું. ગમે તો સાદા પાણીમાં સફેદ થાય તેટલું ટીંકચર બેનઝોઈન નાંખી તરત વેળાજ અપભ્રેણું બનાવી પુમડા વડે ચોપડવું અથવા તો ત્રણેક ચમચા પાણીમાં ટીપું ટીપું કરી પાણી સફેદ થાય તેટલું કોલનવોટર નાંખી તે ચોપડવું. આથી વરાળે પુલેલી ચામડી સંકોચાઈ પોતાની કાયમ સ્થિતિ પર આવે છે. ઉપલામાંથી કોઈ પણ બનાવટ બાક પછી જરૂરજ ચોપડવી. બાક લેવામાંપણુ ઘણો દોલ કદિ નહિ કરવો.

દેવી:-વાહ, આ તો ઘણો સારો ને સરળ ઉપાય છે. વારૂ, બીજા કોઈ ઉપાય છે ?

કાકી:-૧ ચમચી પાણી ને અડધી ચમચી કોલનવોટર ભેળવી પુમડા વડે ચોપડવું અથવા લીંબુની ચીર લઈ મ્હોં પર ઘસવી. કાંઈ પણ લગાડતાં પહેલાં મ્હોં ઘોવાનું બૂલવું નહિ.

ચહેરા માટે લેપ

દેવી:-મારી એક સખી તો વળી કહે છે કે જવ લગાડ્યાથી ચામડીનો રંગ ઘણો ઉઘટે છે; એ શું ખરું છે ?

કાકી:-હા, તદ્દન ખરું. કેટલીક જાતના લેપ લગાડ્યાથી પણ ચહેરાની ચામડી લીસી, સુંવાળી ને

ઉઘડતી બને છે.

દેવી:- એવા જેટલી જાતના લેપ વિશે તમે જાણતાં હો તે બધું મને કહેજો, હં. .

કાકી:-ત્યારે કહીશ નહિ, તો શું તારાથી છુપું રાખીશ ? જો, ગદલી, ચીકણી ને ખરબચડી, ને શ્યામ ચામડી માટે સૌથી ઉત્તમ એક લેપની-મેગનેશીયાના લેપની બનાવટ તને કહું છું. દવાવાળાને ત્યાં ત્રણ કે ચાર આને એક, પાઉડર મેગનેશીયાનું પડીકું મળે છે તે લેવું. આ મેગનેશીયા ચાક જેવો પાણી તદ્દન હલકો ગઢો આવે છે. તેને હાથે ભચડવાથી ખારીક બૂકો થઈ જાય છે. ૨ ચમચા મેગનેશીયાનો બૂકો લઈ તેમાં ૧ ચમચો ખારીક ખાંડીને ચાળેલો શંખજીરાનો બૂકો મેળવવો. પછી મલમ જેવો થાય ત્યાં સુધી લીંબુનો રસ નીચોવવો ને છેલ્લે ત્રણ કે ચાર ટીપાં ટીંકચર બેનઝોઈન નાંખી મેળવવું. પછી આંખ ને હોઠ ને નસ્કોરાં બંધ રાખી બધે લેપ લગાવી દેવો, ને ૨૦ મિનિટ મ્હોં પર રાખવો, ત્યાર પછી ઠંડે પાણીએ ઘોઈ નાંખવું.

બદામનો લેપ

દેવી:-ખીજા કોઈ લેપ વિશે કહેશો ?

કાકી:-ખીજો બદામનો લેપ ને જવનો લેપ છે. તે માટે મેવાવાળાને ત્યાંથી સારી આખખી બદામો તારવી લીધા પછીની લાંગેલી બદામની કકડીઓ જે સસ્તે ભાવે વેચાય છે તે અડધું કપ ભરીને લેવી ને ગુલાબજળમાં

કે વરસાદના કે સાદા પાણીમાં છાલાં સાથેજ ખારીક પીસવી. ગુલાબજળને બદલે પાંચેક ગુલાબનાં તાળાં કુલની પાંખડી. બદામ સાથે પાણીમાં વાટી હોય તોએ ચાલે. પછી એક ચમચી મધ નાંખી લેપ મ્હોંએ ચોપડી અડધો કલાક રાખી મોં ધોઈ નાંખવું.

જવનો લેપ

દેવી:—પેલા જવના લેપ વિશે કહો ને ?

કાકી:—જવને ખાંડી ખોખરો બૂકો કરવો. ત્રણ ચમચા જવ લઈ ૪ કલાક થોડા દુધમાં પલાળી મૂકવા. બે દુધ બહુ હોય તો ઉપરથી નીતારી લેવું. પછી બધું મલમ જેવું કરી એક બે ચમચી મધ ભેળી ચોપડવું ને અડધો કલાક ધોવું.

દેવી:—વાહ ! આજે તો આપણી વાતચીત બણીજ રસમય થઈ છે.

કાકી:—દરેક લેપ લગાડતાં પહેલાં સાબુ ને ગરમ પાણીએ મ્હોં ધોવું, ને લેપ ધોયા પછી ૧ ચમચી પાણી સફેદ થાય તેટલું ટીંકચર બેનઝોઈન કે કોલન-વોટર ચોપડવું. મેગનેશીયાના લેપમાંજ એમ ન કરવું.

દેવી:—હું તો બા, આ બધું મારી બહેનપણી-એને જરૂરજ કહીશ.

કાકી:—દેવી, એમ પણ ન સમજવું કે ફક્ત ચામડી સુધારવા પર સર્વ લક્ષ્ય રોક્યું એટલે બસ. જરાએ નહિ. એ ઉપરાંત ભવાં, હોઠ, આંખ વગેરે ચહેરાના

હરેક અવયવો બની શકે તેટલા સુધારવા.

ખીલ

દેવી:-તે પણ બધું જરૂર સમજાવજો; પણ હું એમ પૂછું, કે ખીલ શાથી થતા હશે ? એ મટાડવાનો શો ઉપાય ?

કાકી:-જીવાનીમાં ઘણાંને ખીલ થાય છે. તે ખાસ કરીને કબજીયાત, ને બગડેલા લોહીથી થાય છે. માટે કબજીયાત દૂર કરવાના ઉપાય લેવા. મહિનામાં ત્રણેક વાર રચ લેવા.

દેવી:-કબજીયાત કેમ દૂર થાય ?

કાકી:-એ માટે સવારના નયણે કોઠે એક પ્યાલા કોકરવણાં પાણીમાં એક લીંબુનો રસ નીચોવી તે પી જવું. અથવા ઘઉંનું થુલું આવે છે તેનો ઉપયોગ કરવો. ચમચો થુલું, અડધો કપ પાણી ને એક ચમચી મધ ભેળવીને તે પી જવું. થુલું કબજીયાત તોડવા માટે અકસીર છે. તેથી ગમે તો ખાતી વખતે શાકમાં એકાદ ચમચો ભેળવી ખાવું. શાકમાં એનો દશેા સ્વાદ લાગતો નથી. ખાવામાં લીંબુ ખૂબ વાપરવું. કારણ લીંબુ લોહી સ્વચ્છ કરે છે. મરચાં, મસાલા જેમ બને તેમ કમતીજ ખાવા. કારણ તે લોહીને ગરમ બનાવી બગાડે છે.

દેવી:-પણ ચોપડવા માટે શું લગાડવું ?

કાકી:-ચોપડવા માટે તો ઘણીએ બનાવટો બનાવવામાં મળે છે. પણ સૌને તે પાલવતી નથી. અડધી ચમચી

ગંધકનાં કુલ લઈ એક પવાલીમાં નાંખવાં. તે પર ગરમ દુધ બે ચમચા રેડવું ને તે મેળવણી ઠંડકમાં ૪ કલાક રહેવા દેવી. પછી ઉપર ઉપરથી દુધ ઘસીને મોંઠે ચોપડવું. ઝામણુકના મલમને ખૂબ ઘસીને લગાડવો. આથી જલદીથી સારો ફાયદો થાય છે. દરેક વસ્તુ લગાડયા પહેલાં ગરમ પાણી ને સાબુએ મ્હોં જરૂર ધોવું.

દેવી:—કેટલાંક કહે છે કે ખીલ ફેડવા ને કેટલાંક કહે છે કે નહિ ફેડવા; ત્યારે ખરું શું ?

કાકી:—ગરમ પાણીએ મ્હોં ધોઇને જે ખીલ પાક્યા હોય તેને આંગળીઓ વડે ફેડવા. જે ખીલ પાક્યા ન હોય પણ ગાંઠો માફક થયા હોય તે ઝટ પુટતા નથી. માટે તે જગા ઉપર જેટલું ખમાય તેટલું ગરમ પાણી લઈ તેમાં એક સ્વચ્છ કપડાંનો કકડો બોળી એકાદ બે મિનિટ ખીલ પર રાખવું, વળી બોળી પાછું મૂકવું. એમ દશેક મિનિટ કરી તરત ખીલ ફેડવા. ગરમીથી છિદ્રો ખુલીને ખીલ ઝટ પુટશે. પછી ઠંડા પાણીમાં ૩ કે ૪ મિનિટ મ્હોં બોળવું કે ઘણા ઠંડા પાણી વડે છબકા મારવા ને પછી બાફમાં ઉપર કહી તેમાંની કેઈ પણ મેળવણી છિદ્રો ખંધ કરવા ચોપડવી.

શીતળાનાં ચાઠાં

દેવી:—શિતળાનાં ચાઠાં શી રીતે કઠાય ?

કાકી:—ઘણા લાંબા વખતનાં ચાઠાં તો નીકળવાં મુશ્કેલ છે. પણ જેને શિતળા નીકળ્યા હોય તે સૂકાયા

પછી માખણ ને હળદર લેળી રોજ દિવસમાં બે ત્રણ વાર ઘસવું. આથી ચામડી પર શીતળાની જરાએ નિશાની રહેતી નથી. ગમે તો સુખડનું તેલ પણ ઘસવું.

સૂકી સફાઈ

દેવી:-કાકી, ધારો કે કદાચ કોઈ વખત સાબુએ મ્હોં ઘોવા પૂરતું પાણી ન મળે ને ચહેરો ઘણોજ ચીકણો થઈ ગયો હોય તો તેવે વખતે સાબુના પાણી વગર કદિ ચીકાશ દૂર થાય ખરી?

કાકી:-હા, એનો પણ એક ઉપાય છેજ. મુસાફરીમાં મેગનેશીયા પાઉડર ને ચશ્માના કાચ સાફ કરવાનું શેમોય લેધર નામનું સુંવાળું ચામડા જેવું કપડું આવે છે, તેનો વેંત જેટલો સમયોરસં ટુકડો સાથે રાખવો. પહેલાં ચહેરો કેારા કપડાએ લુછવો. પછી હથેલીમાં મેગનેશીયા પાઉડર લઈ સારી પેઠે ચહેરા પર ઘસવું ને ત્યાર પછી શેમોય લેધર વડે ઘસીને ચહેરો સાફ કરવાથી તદ્દન સ્વચ્છ ચહેરો થાય છે. કહે છે કે દરરોજ મ્હોં ઘોઇને પણ શેમોય લેધર વડે ચહેરો પાંચેક મિનિટ ઘસ્યો હોય તો ચીકાશ ઓછી થાય છે.

ક્રીમ

દેવી:-કાકી, સસ્તું ને સોંધું મોંઠે લગાવવાનું ક્રીમ કેમ બનાવાય?

કાકી:-જે, ચાર ઓંસ બદામનું તેલ, ચોખ્ખું,

સ્વચ્છ મીણુ, ને ગુલાબજળ દરેક ૧ ઓ'સ લઈ એક કોડીના વાસણમાં નાંખી તદ્દન ધીમે ધીમે તાપે પીગ-
ળાવીને એકરસ કરવું. નીચે ઉતારી એક આઉંસ લીંબુનો રસ ને એક ચમચી ફટકડીની ભૂકી મેળવવી.
પછી ખૂબ ઘુંટવું ને ફીણવું. નરમ સુંવાળું કીમ જેવું
બને કે—જો ગમે તો—જરા અત્તર નાંખવું. નહિ તો
એકાદ ચમચો કેલ્લન વોટર ભેળવવું ને બરણીમાં ભરવું.

કાળા ડાઘ

દેવી:—શરીર પર કાળા ડાઘા પડે છે, જેને કરો-
ળીયા પણ કહે છે, તે કેમ મટે?

કાકી:—ખોરાકમાં ચીકાશ જોઈએ તે કરતાં ઓછી
થઈ જવાથી એમ થાય છે; માટે માખણ, મલાઈ વગેરે
ખાવું. ગુલાબજળમાં બદામ પીસી ડાઘવાળી જગાએ
ચોપડવી.

ચામડી પર કરચળી

દેવી:—કરચળી પડી હોય તે નીકળે ખરી?

કાકી:—ખેદરકારીથી કે ઘણા જોરથી લુછવાથી કે
ઘસવાથી, કરચળી પડી જાય છે. અશક્તિને લીધે કે
બુઢાપાને લીધે પણ એમ થાય છે. માટે ચહેરા પર
કીમ વગેરે લગાડતાં ઘણું જોર ન કરવું. તેમજ રીત-
સર ઘસવું. તે માટે નાક આગળથી આંગળાં લઈ કાન
તરફ ઘસવું. દાઢી ને જડણા આગળથી લઈને ચાપણીયાં
સુધી જવું. કપાળમાં નાક આગળથી વચમાંથી શરૂ

કરી કાન તરફ જવું. હોઠની આબુખાબુ ગોળાકારમાં આંગળાં ફેરવવાં. ગરદન પર ડોક ઉંચી કરી ઉપરથી નીચે ન જતાં નીચેથી ઉપર જડખા તરફ હાથ વાળવો.

દેવી:—વારૂ, કરચળી કાઢવા માટે કાંઈ લગાડવાનું આવે છે શું?

કાકી:—તે માટે ૧ ઓ'સ ગાળેલો લીંબુનો રસ, ૧ ચમચી ખાંડ, ૧ ચમચી ટંકણખારની ખારીક ભૂકી ને ચપટી ખોરેસીસ એસીડની ભૂકી લઈ મેળવીને ખાટલીમાં ભરી મૂકવું ને લગાડવું.

દેવી:—આજે તો ચહેરાની સુધારણા વિશે મને ઘણું જાણવા મળ્યું.

કાકી:—ચહેરાની સુધારણા એટલે ફક્ત ચામડીજ નહિ, પણ વાળ, નાક, હોઠ, ભવાં, આંખ એ સૌ અને તેટલા સુંદર બનાવવાં જોઈએ.

ભવાં

દેવી:—હોઠ, નાક ને આંખમાં શું સુધારણા થાય?

કાકી:—જો, તને કહું છું તે સાંભળ. જો ભવાં તદ્દન આછાં હોય ને જરા વધારે ભરાવદાર કરવાં હોય તો જરા વેસેલીન ગરમ કરીને રાતે ચોપડવું.

દેવી:—ને ભવાંને ખરાખર કમાનદાર વાળવાં હોય તો શું કરવું?

કાકી:—ઘઉંના આટાને પાણીમાં પલાળી ભવાં પર ચોપડી, જેવા જોઈએ તેવા આકારનાં આંગળી વડે વાળવાં

ને આખી રાત રહેવા હઇ 'સવારે ઘોઇ નાંખવું. જ્યાં સુધી વલાણુ મેસે ત્યાં સુધી આમ કરવું.

દેવી:—પાંપણુ લાંબી સારી કે ટુંકી ?

કાકી:—આંખની પાંપણુ તો જેમ લાંબી ને વળેલી હોય તેમજ વધારે સારી. કારણ કે લાંબી પાંપણુથી આંખોની લબ્યતામાં વધારો થાય છે.

દેવી:—ટુંકી પાંપણુ ઝીણી કાતરે થોડી થોડી મટકાવી હોય તો વધે ખરી ?

કાકી:—હા. એ ખરૂં. પણ તે કરતાં વધારે સરળ ઉપાય તો એ છે કે વેસેલીન ગરમ કરીને રાતે પાંપણુ પર લગાડવું. આથી પાંપણુ લાંબી ને સુંદર બને છે.

હોઠ

દેવી:—હોઠોનો કેવો હોય તો વધારે સારો લાગે ?

કાકી:—નીચેનો હોઠ રહેજ નાડો ને ઉપરનો હોઠ ધનુષ આકારનો હોય તો ઘણો શોભે છે. જો હોઠને ધનુષ આકારમાં વાળવો હોય તો અવરનવર દિવસમાં વણુ કે ચાર વખત બ્લીસલ (સીટી) વગાડતાં હોઠ તેમ હોઠ કરવા. આવા પ્રયત્ન ખંતથી ચાલુ રહે તો જરૂર હોઠનો આકાર સુધરે છે.

દેવી:—કેટલાકના હોઠ ખરબચડા હોય છે તે માટ શું કરવું જોઈએ ?

કાકી:—મ્લીસરીન ખરબચડા અને ફાટેલા હોઠોને

માટે ઘણુંજ અકસીર છે, માટે તે લગાડવું; ને ઉપલા હોઠની ઉપરની ચામડી ખરાબર લુછી નાંખવી. કારણ કે ગ્લેસ-રીનમાં વાળ વધારવાનો ગુણ સમાયલો છે. એટલે હોઠ પરના નરમ વાળ મોટા થાય; માટેજ લુછી નાંખવા કહું છું.

દાઢી

દેવી:—અરે કાકી, કેટલાકની દાઢીની નીચે લખડું માસ હોય છે. તે કેમ વધતું હશે? એ વધારાનું માંસ અદૃશ્ય કરવાનો કાંઈ ઇલાજ નહિ હોય?

કાકી:—ઇલાજ ન કેમ હોય? એનો પણ ઇલાજ તો છેજ. ઘણા ઉંચા તકીયા પર માથું રાખી સુવાથી, કે શરીર ખડું બાડું હોય તો તે પ્રમાણે દાઢી નીચેનું માંસ પણ વધારે થાય છે. એને ઊવડી દાઢી પણ કહે છે. જેને ઊવડી દાઢી હોય તે બનતાં સુધી તકીયો નજ વાપરે તો સાફ. બીછાનામાં સુઈ માથું ઠેર લાવી નીચે ડોકું ઝુલવા દેવું. આ કસરતથી વાળમાં લોહી વધારે ફરી તેને પણ વધારે પોષણ મળે છે. એમ દરરોજ ચારેક મિનિટ દિવસમાં બે વાર કરવું. ડોકને આબુઆબુ, ઉંચે નીચે ફેરવી નિયમિત કસરત આપવી. ઉપાયોથી વધારાનું માંસ નીકળી જાય છે.

દેવી:—મારી એક ખડેનપણીને દિવસે દિવસે ગાલમાં ખાડા પડે છે. તેનો કાંઈ ઇલાજ તમે મને બતાવશો?

ગાલ

કાકી:—હસતાં હસતાં ગાલમાં ખાડા પડે તે તો સૌંદર્યની એક નિશાની મનાય છે; પણ જો અમસ્થા ખાડા રહેતા હોય, તો તે માટે ગાલ ગરમ પાણીએ ઘોઈ માખણ કે બદામનું તેલ આંગળીઓ પર લગાડી તે આંગળીઓ ઝડપથી ખાડાઓમાં ગોળ ગોળ ફેરવવી. ખાડાઓ માટે મ્હોં વડે કોઈ ચીજમાં હવા ભરતી વખતે જેમ ગાલ પુલાવીએ છીએ તેવીજ ગાલ પુલાવવાની કસરત કરવી.

દેવી:—કાકી, મને ગાલ રંગવા જરાએ નથી ગમતા. જો કુદરતી રીતેજ મારા ગાલ ગુલાબી હોય તો તે મને ઘણું ગમે છે. મારી સાથે એક છોકરી ભણે છે. તે રંગે સ્યામ છે. છતાં એના ગાલ હંમેશાં લાલ રહે છે.

કાકી:—જેન, તે છોકરી ઉત્તમ તંદુરસ્તી ભોગવતી હશે. તે છતાં કાંઈ સોનાજ ગાલ એમ કુદરતી લાલ હોતા નથી. જ્યારે લાલ કરવાનું મન થાય ત્યારે જો તપેલી લેવી. એકમાં ઘણુંજ ગરમ (ગાલ પર જેટલું ગરમ ખમાય તેટલું) પાણી ને બીજામાં જેમ અને તેમ વધારે ઠંડું રાખવું. ને દરેકમાં જો સ્વચ્છ રૂમાલ કે કપડાના સ્વચ્છ ટુકડા મૂકવા. પહેલાં ગરમ પાણીમાંના જો કકડા બન્ને ગાલ પર એકાદ મિનિટ દબાવવા. પછી તરત ઠંડા પાણીમાંના કકડા બન્ને ગાલો પર દબાવવા. એમ વારાફરતી ૧૦ મિનિટ ગરમ ઠંડા કકડા લગાડ્યા હોય તો

ગાલમાં રક્તવાહિનીઓ(નસો)ના પુલવા ને સંકોચા-
વાથી ગાલ પર રતાશ આવે છે.

આંખો

દેવી:—કાકી, આપણા ચહેરાનો મુખ્ય ભાગ આંખો
કહેવાય. તે વિષે કંઈ વાતચીત હજી સુધી કરીજ નથી.
માટે હવે મને આંખો કેમ ચળકતી ને સુંદર બનાવાય
તે કહો. ચશ્માથી પણ ચહેરાની સુંદરતા વધારે લાગે
છે, નહિ ?

કાકી:—શું'ઉ' ? તને ચશ્માથી ચહેરો સુંદર જણાય
છે ? જરાએ નહિ. એ ઉપલક્ષીયા દેખાવને સુંદરતા
નજ કહેવાય, સુંદર સ્ત્રીઓનાં ઉત્તમોત્તમ ચિત્રોમાં
કદિએ ચિત્રકાર તેમને ચશ્મા પહેરાવે છે કે ? રોમન
લોકોનો શરીરસૌંદર્ય માટે આદર્શરૂપ ગણાતો દેવ
એપોલો કે સૌંદર્યની દેવી વીનસનાં ચશ્માધારી પુતળાં-
ઓ કે ચિત્રો કદિ એવામાં આવે છે કે ? એ તો આ-
પણું બનાવટી સૌંદર્યજ છે. ચશ્મા વિનાની ચળકતી
ભાવભરી આંખોજ સુંદર દિસે છે.

દેવી:—ત્યારે એને ચળકતી કેમ બનાવાય તે મને
જણાવો ને ?

કાકી:—તદ્વન તાંદુરસ્ત આંખોજ ચળકતી રહી
શકે છે. સફેદને બદલે પીળાશ પડતી, સફેદ ડાઘાવાળી
આંખો, કોઠાની કબજીયાત વગેરે બગાડની નિશાની છે.
માટે તે દૂર કરવાના દરેક ઇલાજ લેવા. આંખોને બજ-

વાન ને સુંદર, ચળકતી કરવા સારૂ ગોળ ગોળ ફેરવવી. એક ઉપલા ખૂણેથી નીચલા ત્રાંસા ખૂણામાં વારાફરતી ફેરવી, ઉપર નીચે ફેરવવી. આંખો ઉઘાડખંધ કરવી. આવી સાદી ને સરળ રીતોથી આંખો મજબુત બને છે, ઉપરાંત ચળકે છે. આઠે દિવસે આંખોમાં મધનાં ટીપાં પાડ્યાં હોય તો પણ આંખ ચળકતી ને તંદુરસ્ત રહે છે.

દેવી:-આંખો નબળી હોય, તેને માટે બન-રમાં લોશનો મળે છે. તે વાપર્યાં હોય તો કેમ વારૂ ?

કાકી:-આંખોનાં લોશનની બનાવટ (શી શી ચીજોથી બન્યું છે તે) જાણ્યા પછીજ એવું લોશન વાપરવું. કેટલીક વાર એમ જાટવૈદું કરતાં ઘણાઓએ પોતાનાં નેત્રરૂપી અમૂલ્ય રત્નો ગુમાવ્યાંના દાખલા બનેલા છે.

દેવી:-આંખો માટે કોઈ ઘરગથ્થુ લોશન વિશે તમે જાણતાં હો, તો કહો ને ?

કાકી:-અંથેજી દવાવાળાને ત્યાં પીળાશ પડતી બોરેસીસ એસીડ નામની દવાની બૂકી મળે છે. તે એક ચમચી લઈ કેડીના કે કાચના વાસણમાં નાંખવી. ને તે પર એક પાઈટ જેટલું ગરમ કકડતું પાણી રેડી તે ઠાંકી મૂકવું. બરાબર હલાવીને કાચની બાટલીમાં ભરી મૂકવું ને આંખો ઘોવા માટે વાપરવું. દરરોજ વાપર્યું હોય કે ગમે તેટલી વાર વાપર્યું હોય તો પણ એ નુક-શાન કરતું નથી.

દેવી:-ગરમીથી આંખો લાલ થઈ હોય તો શું કરવું ?

કાકી:-ચણાની દાળ એક મુઠ્ઠી પાણીમાં પલાળી
ખરાબર ફૂંજે પછી મલમલના કકડામાં આંખો પર મૂકાય
તેટલી દાળ મૂકી પોટલીઓ બનાવવી; ને તે આંખો પર
મૂકી પાટો બાંધી દેવો. આખી રાત પણ પોટલીઓ
રહે તોયે કાંઈ વાંધો નહિ.

કોલન વોટર

દેવી:-અરે હા, કાકી, તમે બધી બનાવટો ઘેર
બનાવવાની બતાવી ત્યારે કોલન વોટર (યુ. ડી. કોલોન)
ઘેર બનાવાય નહિ? સારામાં સાફ ચોખ્ખું કોલન-
વોટર ઘણુંજ મોઘું પડે છે. ઘરે બનાવ્યું હોય તો
સારો ફાયદો પડે.

કાકી:-હા, કેમ નહિ? કોલન વોટર પણ બનાવી
શકાય. એમાં શું? લે, લખવું હોય તો લખી લે.

૨. પાઈન્ટ રેકટીફાઇડ સ્પીરીટ ઓફ વાઈન,
પાંચ ઓંસ લીંબુનો અક, પાંચ ઓંસ ખરગેમોંટનો
અક, ૧ ઓંસ લવેંડરનો અક, ૩ ઓંસ ગુલાબનો અક,
એક ઓંસ ટીંકચર બેનઝોઈન. આ બધું અગ્રેજી દવા-
વાળાને ત્યાંથી મળશે. તે લાવી ખરાબર ભેળવી, સ્વચ્છ
મજબુત ઘુચવાળી બાટલીમાં બરી ૧૫ દિવસ રાખી
મૂકવું, દરરોજ હલાવવું ને પછી વાપરવું.

હાથ

દેવી:-મારા હાથની કોણી કેટલી બધી ખરાબ
રીતે કાળી પડી ગઈ છે; એ માટે હું શું કરું?

કાકી:-લીંબુની ચીર દિવસમાં બે ત્રણ વાર ઘસવી. પલાંડી વાળી એસવાથી કેટલાંકની ઘુંટીઓ પણ કાળી પડી જાય છે. તે માટે પણ એમજ કરવું.

દેવી:-ઘણી વખત ડુંગળી કે એવી ચીજ કાપતાં તેની વાસ હાથમાં રહી જાય છે. તે માટે શું કરવું?

કાકી:-મીઠું ઘસવું કે નીચોવેલાં લીંબુની છાલ ખૂબ ઘસવી. જો ટરપેનટાઇન, વારનીશ, તેલના રંગ વગેરેની વાસ કે ડાઘ હોય તો સ્પીરીટ હાથ પર ઘસી બરાબર ચોળી પછી સાબુ ને પાણી વડે હાથ ધોવા.

દેવી:-નખ વગેરે સાફ કરવાનો સહેલો ને સુતરો કોઈ ઈલાજ બતાવશે?

કાકી:-લીંબુની ચીર ઘસવી. કે ગમે તો એક ચમચામાં હાઈડ્રોજન-પર-ઓક્સાઈડ કાઢી દાંતના બ્રશ વડે નખ ઘસીને સાફ કરવા. પછી કાતરના છેડા વડે નખની અંદરનો મેલ કાઢવો. પગના નખ પણ એમજ સાફ કરવા ને પછી સાબુ વડે ધોવા. નખ ધોયા પછી કાપ્યા હોય તો ઝટ બરાબર કપાય છે.

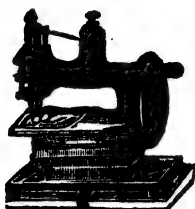
દેવી:-હાથ પર વાળ હોય તે મને ગમતા નથી; તે વાસ્તે શું કરવું?

કાકી:-હાથ પરના વાળ જરાએ બરાબ લાગતા નથી. તે છતાં ઈચ્છાજ હોય તો પ્યુમીલ પથ્થર ન્હાતી વખતે ઘસવો. હાઈડ્રોજન-પર-ઓક્સાઈડ અવરનવર લગાડવું.

દેવી:—ત્યારે હવે આપણી સુંદરતા વિશેની બધીજ વાતો લગભગ પૂરી થઈ ગઈ. હવે કાંઈ બાકી છે ?

કાકી:—આટલું કહ્યું તો પૂરુંજ કહેવા દે. પણ આજે તો જમવાનો વખત થઈ ગયો; કાલે નવરાં પડીશું ત્યારે વાત.

દેવી:—આ બાપુજી, કાકા બધા આન્યા. ચાલો, જમવાની તૈયારી કરવા જઈએ.



૭ : થોડીક સામાન્ય વાતો

દેવી:-ચાલો કાકી, કાલની અધુરી વાત પૂરી કરે તો.

કાકી:-જેમ આપણે શરીરની ને ચહેરાની ને ચામડીની ઉપરથી દરકાર લઇએ છીએ તેટલીજ કે તેથી પણ વધારે દરકાર અંદરથી પણ લેવાવી જોઈએ. કારણ, સ્વચ્છ, નિરોગી લોહી એજ જીવન છે. એથીજ સૌંદર્યને ઉત્તમ તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત થાય છે. તે માટે ખોરાક પર ધ્યાન આપવું જોઈએ.

દેવી:-ખોરાકમાં ઘણા મસાલા, તેજના વજેરે નુકશાનકર્તા છે એ હું જાણું છું.

કાકી:-જો, છાસ દુધ, લીલી તરકારી ને ફળો ચામડી માટે, ને તંદુરસ્તી માટે અવશ્ય જેમ બને તેમ વધારે વાપરવાં જોઈએ. સ્વચ્છ, નિર્મળ પાણી પણ દર-રોજનું ૮ થી ૧૦ ગ્યાલા પીવું સાફ છે. કારણ કે લોહીને ફરવામાં એ મદદરૂપ હોવાથી ચામડીમાંથી પસીના રૂપે વધારે કચરો નીકળી શકે છે. આંતરડાં પણ સાફ થાય છે.

દેવી:-કસરત પણ તંદુરસ્તી માટે જરૂરી છે, નહિ ?

કાકી:-એકલી તંદુરસ્તી માટે જ નહિ, પણ સુંદરતા માટે ખાસ જરૂરી છે. એથી સ્નાયુઓને બળ ને

સ્પૃતિ મળે છે, લોહીનું ફરવું વધે છે ને ચામડી તેજસ્વી બને છે. દરરોજ શ્વાસોચ્છ્વાસની કસરત તો જરૂરીજ છે. કારણ કે સ્વચ્છ હવાનો જથ્થો જેમ વધારે મેળવાય તેમ ફાયદો. સવારનું વાતાવરણ તદ્દન સ્વચ્છ હોય છે ત્યારે ઉંડા દમ જેટલા લેવાય તેટલા લેવા.

દેવી:—સુંદરતાને નુકશાનકર્તા ચીજો બીજી કઈ છે?

કાકી:—અતિશય ચાહ, બીડી, તંબાકુ, ને ચિંતા તથા ગુસ્સો.

દેવી:—ચિંતા ને ગુસ્સો એ તો મનના વિકારો છે. તેને સુંદરતા જોડે શો સંબંધ?

કાકી:—શરીરનાં અણુઓ અણુમાં પ્રસરી રહેલાં જ્ઞાનતંતુઓનું વડું મથક મગજ છે. જો તે વડા મથક-માંજ ગડબડ સડબડ થાય, તો પછી તેની બીજી શાખાઓ તેની અસરમાંથી બચીજ શી રીતે શકે?

દેવી:—હા, એ વાત ખરી.

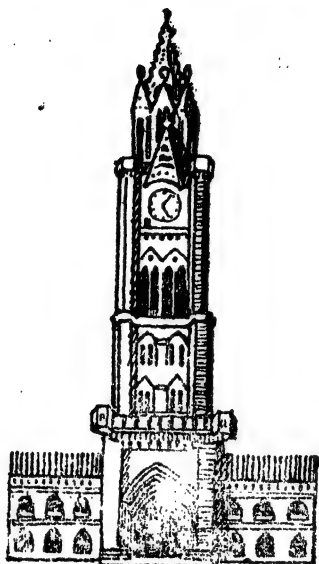
કાકી:—ચિંતા ને ગુસ્સો એટલાં ખરાબ છે કે સ્નાયુઓ, મગજ, હોજરી, કલેબ્રું એ સર્વે પર વિફલ અસર ઉત્પન્ન કરી તેમના નિયમિત કામમાં ખલેલ કરી તેમને બગાડે છે. મનની સંપૂર્ણ સ્વસ્થતા ને આનંદી-પણું આખા શરીરમાં અપૂર્વ જ્યોતિ પ્રસરાવે છે. તે ચહેરા પર અજબ લાવણ્ય પ્રગટાવે છે, ને શરીરને ન ધારેલી કાર્યશક્તિ આપે છે. માટે હંમેશા શાંત ને આનંદી રહેવું.

રાજબાઇ ટાવર

પારસી
સતીઓ

કિંમત

૦-૬-૦

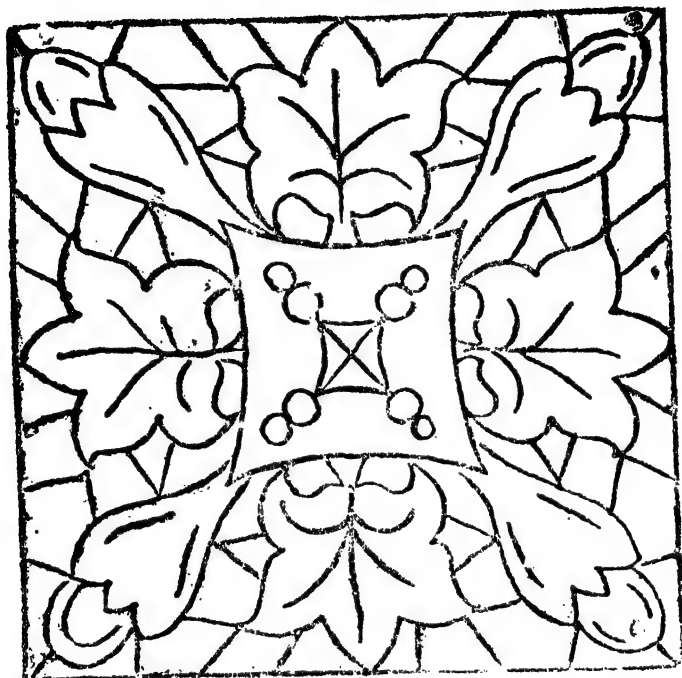


જેની અટારીએથી જંપલાવીને જ પારસી યુવનીઓએ
આપઘાત કરેલો. શા માટે ?

શીલ્પની રક્ષાને કાળે.

તેની વાત જાણવા સ્ત્રી સાહિત્ય મંદિરને આઠ
આનાની ટીકીટ ખીડો. ઠ. કેળાપીઠ સુરત

ભરત ગુંથણ



આ વિષયના પુસ્તકને વખાણના શબ્દોની શી જરૂર છે ? માત્ર દશ આનાની કિંમતમાં આવું પુસ્તક બીજું કોઈ મળે તેમ નથી. એનાથી તમે આપોઆપ હપરની બેઠ કળા શીખી જશો. ખાર આનાની ટીકીટ બીલી મંગાવો.

શ્રીશક્તિ કાર્યાલય, કેળાંપોઠ, સુરત.

શ્રી-ઉપયોગી પુસ્તકો

શ્રીશક્તિ ગ્રંથમાળા

૧ કમનસીબ સવિતા (વંદ્યા): ૦-૪-૦

સવિતા જીવાન ગુજરાતજીની આબેહૂબ મૂર્તિ છે. તેના હંધાની વેદના ચીતરતી આ ચોપડી એકેએક વાંચકે વખાણી છે

૨ કાદી: ૦-૩-૦

શરદ બાણીની કલમે લખાયેલી આ વાર્તા સ્ત્રીઓ માટે સરસ આદર્શ રજુ કરે છે.

૩ કાયદામાં સ્ત્રીનું સ્થાન (દરેક સ્ત્રી વાંચે): ૦-૩-૦

હિન્દુ સ્ત્રીનું કાયદામાં કેવું સ્થાન છે, તેના હકો શા છે ને શા હોવા જોઈએ, પારસી, મુસ્લીમ સ્ત્રીઓને કેવા હક છે વગેરે માહિતીથી ભરપૂર આ ચોપડી ગુજરાતીમાં એકજ છે. દરેક બાપે દીકરીને, બાપ્ત્રએ બહેનને, ને વરે વહુને વંચાવવીજ જોઈએ.

૪ અર્ધાંગના: ૦-૪-૦

સ્ત્રીઓ અણીને વખતે પુરુષને કેવી રીતે મદદમાર આવી શકે છે તેના આદર્શ રજુ કરતી વાર્તા.

૫ ગૃહવ્યવસ્થાની વાર્તા (બેટરી): ૦-૬-૦

ઘરખટલાની આંટીધુટી પર અજવાળું પાડનારી આ વાર્તામાં ગુજરાતી સાહિત્યમાં નવીજ ખાત પડે છે.

૧ ખાંચણાં:

૦-૫-૦

કોડીલી ગુજરાતણુના હયામાંથી ટપકેલી જીવનની રમુજ, જ્ઞામણી, તેમજ જ્ઞાનંદી બાળુનાં ચિત્રો દોરતી આ ભોક્ષીતોની ચોપડી ઘેરેઘેર રાખવા લાયક છે.

૭ બાલિદાન:

૦-૫-૦

આવતી પ્રજાને ઘરવીર બનાવવા માટે બહેનોમાં આ પરાક્રમની મઘ કવિતાઓનો ખૂબજ પ્રચાર થવો જરૂરી છે. સર અવસરે તેમજ ખાસ કરીને સગર્ભાવસ્થામાં ભેટ આપવા જેવી રૂપાળી ચોપડી.

૮ ભવાટવી:

૦-૪-૦

દિંદુ સંસારમાં જીઓનાં જીવનની દયામણી બાજુ બતાવતી આ સાચી આત્મકથાઓ વાંચતાં આંખ બીની થયો.

૯ મા:

૦-૪-૦

વર, વહુ, મા, બાપના પરસ્પર સંબંધ પ્રેમાળ અને વહાલ-સોયા કેવી રીતે બને તેની છણાવટ આ વાતોમાં કરેલી છે.

૧૦ જયાના પત્રો-કસોટીમય લગ્ન:

૦-૬-૦

વરવહુનું જીવન સુખી કેમ અને તે સમજાવતા અને વરે વહુ સાથે ને વહુએ, વર સાથે કેવી રીતે વર્તવું તેના પર અજવાળું પાડનારા આ કામળો બહુજ રસીલા છે.

૧૧ પતિની પસંદગી:

૦-૪-૦

વરવહુ પોતે એકમેકને પસંદ કરે એવા વિચારો ધરાવનારા-ઓએ આ વાર્તાઓનું ઝુમણું ખાસ વાંચવા ને વંચાવવા લાયક છે.

૧૨ લીલીની આત્મકથા:

૦-૩-૦

એક દુઃખીયારી બહેનની આ આત્મકથા સાવકા સહીમા-રાંના દુઃખો પર અજબ જેવો નવીન પ્રકાશ પાડે છે. જમતમાં શું આવું થયે અને છે ?!-એમ આશ્ચર્ય થયો.

૧૩ ફોન:

૦-૪-૦

ખંખાનાનાં ગામડાંઓમાં સ્ત્રીઓની સ્થિતિ કેવી ખરાબ છે તેનો ચિતાર રજુ કરતી આ વાર્તા ધણી જ રસિક તથા બોધક છે.

૧૪ પારસી વાનીઓ: (સાકાહારી)

૦-૬-૦

લગભગ સો ઉપરાંત ભાતભાતની લસલસતી, લહેજતદાર માંસમદ્દી વગરની વાનીઓ ખનાવવાની સહેલી, ઝટ સમગ્રગય એવી રીતો આમાં આપેલી છે.

૧૫ વિધવા:

૦-૫-૦

હિંદુ સંસારની એ દુઃખદ બાબતની જુદી જુદી નજરે જણાવટ કરતી આ ચાર વાર્તાઓમાં ધણો નવીન પ્રકાશ પાડેલો છે.

૧૬ કોને પરણું?

૧-૪-૦

અભણ ગૌરી ગામડાની છે. ભણેલી ઇન્દુલેખા શહેરની છે. ગામડાની ગૌરી, ઇન્દુલેખા માટે જે ભોગ આપે છે તે ભોગ ઇન્દુલેખાના પોતાના ભોગ જેટલોજ મહાન છે? આર્યરમણીના હૃદયની ઉત્તમતાનું આ ચિત્ર જેટલું ભવ્ય છે તેટલુંજ રસિક છે.

૧૭ સુલક્ષ્મતા ને સુંદરતા:

૦-૮-૦

વાળનું જતન, ઠાંતનું જતન, ચહેરાનું જતન, કપડાં અને ધરેણી પહેરવાની કળા, તંદુરસ્તી ખીલવીને સુંદર બનવાની કરામતની આ ચોપડીનો જોટો ગુજરાતી ભાષામાં નથી જ.

૧૮ હાસ્ય કુવારો:

૦-૮-૦

શ્રી 'પ્રસાદ'ની રમુજ સામાજિક વાતોનો આ સંગ્રહ દરેક ક્ષાણી બહેનોને અત્યંત રસિક લાગશે અને નિર્દોષ આનંદ આપશે.

૧૯ ભૂતના ભઠકા:

૧-૮-૦

શ્રી ધનસુખલાલ મહેતાની લખેલી આ સુંદર સામાજિક વાતોનો સંગ્રહ સર્વત્ર વખણાયો છે. પૃષ્ઠ બસો. ચિત્રો પણ પ્રુષ્ઠળ આપેલાં છે.

૨૦ વિષયક:

૧-૮-૦

બંકિમબાણુની આ ત્રીજી સર્વમાન્ય નવલકથા હિન્દુ સંસારી કાયડાઓની છણાવટ ધણી જ સરસ રીતે કરે છે. બંજાળામાં ઘેરઘેર વંચાય છે.

૨૧ હાસ્ય કલાપ:

કિં. ૧-૮-૦

સામાન્ય કોટિનાં માણસો સ્ત્રીઓ બાળકોને પણ ખડખડ હસાવે તેવી, છતાં તદ્દન નિર્દોષ અને નિર્ભય વાર્તાઓનો આ સંગ્રહ ગુજરાતના હાસ્ય સાહિત્યમાં સાફ રથાન પામ્યો છે.

૨૨ દેવી ચૌધરાણી:

કિં. ૧-૮-૦

પ્રદુસ્ત નામની સાદી સીધી બાળા કેવી રીતે વીરાગના બને છે તેનો અત્યંત રસિક અને પ્રેરક હેવાલ. મૂળ બંકીમ બાણુએ લખેલો છે.

૨૩ વીર રોઝા: (કાળું ગુલાબ)

કિં. ૧- -- ૦

ફ્રાન્સના નવલકથાકાર એલેક્ઝાન્ડર ડુમાએ લખેલી એક જોલર બાળાના પ્રેમ અને શરાતનની અજબ જેવી ઇતિહાસ કથા.

૨૪ હાસ્ય ઝરણું:

કિં. ૧-૮-૦

હાસ્યરસના પ્રસિદ્ધ લેખક શ્રી હરિપ્રસાદ વ્યાસની આ વાર્તા આપણા સંસારની ખૂરી બાણુ પર ચાપખા મારતાં મારતાં ખૂંચજી કહોલ કરાવે છે.

૨૫ “જરા મહા મૃડળે” (હાય આસામ) કિં. ૧-૦-૦

રહવારે ને બપોરે મેળથી પીવાતા મહાના પ્યાલ્યાઓના બીત-ગમના મગીયાઓના મળુરોની કેવી કણ્ણુ હાય વસી છે, તેનું એક મળુરે લખેલું સાચું વાર્તા રૂપ બ્યાન. જે વાંચીને સંકડો માણુ-સોએ મહા ત્યજી છે

૨૩ શાસ્ત્ર રજની : (નવી આવૃત્તિ)

કિં. ૧-૧૨-૦

મરખા પુસ્તકોની મહારાણી.

૨૭ જીવન પલ્લો:

૦-૪-૦

આમાં ત્રણ જુદી જુદી જીવોનું જીવન જુદી જુદી રીતે મહાલાય જાય છે તેનું વર્ણન આજેખતી રસિક ને બોધક વાર્તાઓ આપેલી છે.

૨૮ સુખી ઘર:

૦-૩-૦

આપણા ઘરને સ્વર્ગ સમાન સુખી કેવી રીતે બનાવવું તેના પદાર્થપાઠ રૂપ ચિત્ર આજેખતી બોધકશા.

૨૯ ભરત ગુપ્તજી:

કિં. ૦-૧૦-૦

નાની બાલિકાઓ પણ સહેલાઈથી સમજીને શીખી શકે એવી શૈલીમાં એક અનુભવી પારસી બહેને લખેલું પુસ્તક, જાત-જાતની તરાહ તેમજ આકૃતિ સાથે.

૩૦ ચોર્યાસીનું ચક્રર:

કિં. ૦-૫-૦

ગુજરાતના એક અનુભવી હાસ્યરસના લેખકે આ પુસ્તિકામાં એક એને રસ પડે અને સહેલાઈથી સમજાય એવી રીતે સંસારની મમ્મતભરી વાતો લખી છે.

૩૧ રઝિયા ભોગમ:

૦-૩-૦

દિલ્હીના ચક્રવર્તી સિંહાસન પર બેસી રાજ્ય ચલાવનારી પહેલવહેલી સમ્રાટીનું જીવનચરિત્ર. દલાઈ માટે ઉત્તમ છે.

૩૨ બૃહવિવેક અને બીજી વાતો:

૦-૬-૦

આમાંની મુખ્ય વાર્તામાં વિલક્ષ્મી અને દેશી સબ્યતા, ધરની રીતઝાતની તુલના કરેલી છે. બીજી વાર્તાઓ પણ ખૂબ રસિક અને બોધક છે.

૩૩ કુખીના પત્રો અથવા સંસ્કારનાં દરોઃ ૦-૮-૦

લગ્નની નિષ્ફળતાથી કંટાળી બધને આપમાત કરવા તરફ ચલેલી એક યુવતિને તેની બહેનપણી પત્રો દ્વારા ખરેખરે માર્ગ સૂચવે છે. દરેક માળાપે આ પુસ્તક પોતાની પુત્રીને પરચાવતાં પહેલાં આપણું ઘટે છે.

૩૪ રસવતું શાસ્ત્ર: ૦-૩-૦

આ નાનકડી પુસ્તિકામાં પ્રાણમય સ્તવ વિશે, તેની રચના, તથા જુદા જુદા ભાગો વિશે સચિત્ર અને વિગતવાર સમજૂતી આપી છે.

૩૫ સ્ત્રી હૃદય: ૦-૩-૦

આ નાની સરખી નર્સલિકામાં સ્ત્રી હૃદયનો સાચો ચિતાર આપેલો છે. એક આદર્શવાદી યુવાન પાછળ ચેલી બની જીવન બલિદાન આપનાર વારાંગનાં કથા એકી બેઠકે પુરી કરવી ગમે તેવી છે.

૩૬ માતૃપ્રેમ અને બીજી વાતો: કિં. ૦-૪-૦

આ સંગ્રહની મુખ્ય વાર્તામાં એક માતા પોતાનાં સંતાનને ખાતર શું શું સહન કરી શકે છે તેનું આદર્શ દર્શાવેલું છે. બીજી વાર્તાઓમાં પણ ઉત્તમ સ્ત્રી પાત્રોનાં આલેખન છે.

૩૭ પારસી લગ્નગીતો અને ગરબા: ૦-૬-૦

શું પારસી લોકોમાં બી લગ્ન વખતે ગીતો ગવાય છે ? તમે નવાંજ પામશો. છતાં આ ચોપડી બેશો એટલે ખાત્રી થશે, કેટલાંક ગીતો તો ખૂબ રમુજ ને આનંદજનક છે.

૩૮ હાથપત્ર જીવન: કિં. ૨-૮-૦

સંતતિનિયમન, કસુવાવડ, પતિપ્રેમ જાળવવાની કળા, સરીર નિરોગી ને સુરોગ રાખવાની કળા તથા માસિકને લગતી દરેક ફરિયાદો મટાડવાની વિદ્યા-એ બધુંજ આ પુસ્તકમાં આપ્યું છે.

૪૯ વહેમી પતિ:

૦-૩-૦

એક સંસ્કારી અને સુધારક યુવાન પોતાની સુંદર અને સુશીલ પત્ની તરફ વહેમાય છે. એ 'વહેમ'ને કારણે તે પત્નીનો ભ્રાંમ લે છે. ને પછી ગાંડો બને છે. એ પાગલની આપવીતીનો કથક અને હૃદયસ્પર્શી હોવાલ ગૃહજીવનનો નવો જ કોમડો ઉઠેલો છે.

૪૦ આરોગ્ય અને સુખ:

કિં. ૦-૬-૦

આ પુસ્તકમાં દરેક સ્ત્રી પોતાના કુટુંબની તેમજ પોતાની સુખાકારી કેવી રીતે જાળવી શકે તેને લગતું જરૂરી જ્ઞાન, દરેક ખાલ સ્ત્રીઓના ગુણદોષ વગેરે આપેલું છે. દરેક ગૃહિણીએ આ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું જ જોઈએ.

૪૧ સામાજિક વાતો:

કિં. ૦-૫-૦

સંસારના જીદા જીદા કોમડા ઉઠેલતી તાદશ વાતો એકી બેઠકે પૂરી કરવી જ પડે તેવી રસિક છે.

૪૨ રમુજ વાતો: (સંશક્તિની)

૦-૪-૦

આ વાર્તાઓમાંની ઘણીક આપણા હંમેશના જીવનનાં દરરોજ માંથી ઉપજી જાય છે ને ખૂબ હસાવે તેવી છે.

૪૩ ભલી ભાલી:

કિં. માત્ર ૦-૧-૦

એક સંસ્કારી સ્ત્રી પોતાના દીયરના અપકાર ઉપર ઉપકાર કરી તેને કેવી રીતે નમાવે છે, તેનું સુંદર દષ્ટાંત આમાં છે. વૈધવ્ય પામેલી આર્થિક અબજા પોતાની નીતિ મર્યાદા જાતે જાતે પ્રમાણિકપણે પોતાનું ગુજરાન કેવી રીતે કરી શકે તેનો પણ મેલપાઠ છે. કિંમત પણ અદ્ય હોવાથી દ્વારણી કરનારા માટે બહુ જ સવડ ભરેલી છે.

૪૪ પતિ પ્રભુ છે:

૦-૧-૦

આ ચોપડી પણ દ્વારણી માટે ખૂબ સસ્તી કિંમતે કાઢેલી

૭. ઝીમ્બાની વાર્તા પતિવ્રતની બહુ જ સચ્ચોટ છાપ પાડે છે. એક સંસ્કારી પત્ની પોતાના દારૂડિયા ને રખડેલ પતિને વશ કરે છે.

૪૫ માંડગી અને આવજત: ૦-૪-૦

દરેક સ્ત્રીને આ વિષયનું તો જ્ઞાન હોવું જ જોઈએ. માંદાની સારવાર સંબંધી ખૂબ ઉપયોગી સૂચનાઓથી આ પુસ્તક ભરેલું છે.

૪૬ વાતનું વતેસર: કિં. ૦-૧-૦

બાળાઓ રહેલાકથી લગ્નની ચક્ર એવું હાસ્યરસિક નાટક

૪૭ શરેણાંજો શોખ: કિં. ૦-૧-૦

વિમળા નામની એક બોળી છતાં સૌંદર્યશોખીન બાળાએ પોતાના ધરેણાં-શોખને લીધે પોતાનો પતિ જોશમા જાય એવા સંજોગો કેવી રીતે ઉભા કર્યા તેનો તાદ્દશ ત્યતાર આપતી આ વાર્તા સચ્ચોટ-અસરકારક છે.

૪૮ પારસી સતીઓ: કિં. ૦-૬-૦

રાજબખ્ષ ટાવર પરથી બે પારસી બહેનોએ પોતાનું સ્વાયમ સાચવવા ખાતર જુસ્કા મારી કરેલા આપઘાત વિશેના ગરબા.

૪૯ એકાદશી: કિં. ૦-૧૧-૦

શ્રી સરોજિની મહેતા (એમ. એ.) ની લખેલી અગિયાર મુંદર સામાજિક વાતો. બધીજ નવા સિદ્ધાંતો રજૂ કરે છે.

૫૦ રાણકુટુંબી કિં. ૦-૧૨-૦

હજાર વર્ષ ઉપર થઇ ગયેલી મહાન વિજ્ઞાતિની આ જીવનકથા અર્વાચીન સ્ત્રીમાં યુજ્જરાતના એક ઉત્સાહી સિદ્ધહસ્ત લેખકે લખીજ રસિક લખેલી છે.

૫૧ શિવાજીની બા—મહારાષ્ટ્ર વીર શિવાજીને જન્મ આપી ઉછેરનાર વીર માતાનું રસિક અને પ્રેરણાદાયક જીવન-

કરિત્ર દરેક બહેને એક વાર અવશ્ય વાંચવું જોઈએ.

(તેર આનાની ટિપ્પિટ ખીકવી)

કિં. ૦-૧૦-૦

૫૨ સાસુની શિખામણુ—વહેમી માન્યતાઓને લીધે સ્ત્રીઓનાં જીવનની કેટલી હાનિ થાય છે તેની બોધકથા. કિં. ૦-૧-૦

૫૩ કાયદાનું અજ્ઞાન—એ અજ્ઞાનને લીધે બહેનો પોતાની ટુંકી દોલત કેવી રીતે ખુએ છે તેની બોધકથા. બ્યાબ ૭૫-જવવાની જરૂરી માહિતી સાથે. કિં. ૦-૧-૦

૫૪ નામ વગરની નવલકથા—કપરા સંજોગોમાં મુકાયેલી એક પારસી બહેનના અનુભવોની રસિક વાર્તા. ડીટેક્ટિવ રસથી ભરપૂર. કિં. ૧-૮-૦

૫૫ નારીશિક્ષક—સ્ત્રીઓના રોગોની ચિકિત્સા તથા ઉપચાર વિશેનું પ્રમાણભૂત પુસ્તક. કિં. ૦-૪-૦

૫૬ માસિક ધર્મ—‘અટકવ’ વિશેની ઉપયોગી માહિતીથી ભરેલો નિબંધ. કિં. ૦-૨-૦

૫૭ નવા સાથિયા—દિવાળીના દિવસોમાં પોતાનું આંગણ ફાપાવવા માટેના સુંદર અનેક નમુના આમાં આપ્યા છે. કિં. ૦-૨-૦

૫૮-૫૯ વીર તારા—(બે ભાગમાં) તોડાની વીરાંગનાનું પ્રેરણાત્મક ચરિત્ર. ૫૦૪ ૪૦૦ શ્લોક કાવ્યજ. કુલ કિં. ૨-૪-૦

૬૦ ગોરમાનાં ગીતો—ગોરામાં ગવાતાં ગીતોનો સંગ્રહ. કિં. ૦-૧-૦

૬૧ મેઢમ ડેમીડા—(નીહિલિસ્ટોના પંજામાં) આ એક રસિક રસિયન વાર્તા છે જેમાં મેઢમ ડેમીડા નામની એક સ્ત્રી બહાજ હેરત ભરેલાં તેમજ ખુદિ-શરાતનતાં કામો કરે છે. ૦-૧૨-૦

૧૨ સામાજિક વાતો. ભાગ ૨.—લેખક શ્રી રમાકાન્ત દિવેદી.

આમાં આપણા આધુનિક સમાજને રપસાંતી અને તેનાં જીવન જીવન દૃષ્ટિકોણ રજુ કરતી રસિક નવલિકાઓ આપેલી છે. ૦-૩-૦

૧૩ ગુણીયલ ગૃહિણી —સારી ગૃહિણી કોણ ? પોતે બપકાદાર સાડી પોશાક પહેરીને ઠેર ઠેર બાવણો કરતી ફરે તે ? કે પોતે આત્મભોગ આપીને પોતાનાં અને પોતાની આસપાસનાંઓને સુખી કરવા પ્રયત્ન કરે તે ? આ પ્રશ્ન સમાજનો સનાતન પ્રશ્ન છે. તેને વિશે વિચારો જમાડતી આ નાનકડી નવલિકા ખરેખર વાંચવા અને વંચાવવા જેવી છે. ૦-૧-૦

૧૪ સ્ત્રી સ્વાતંત્ર્ય—સ્વતંત્રતાના અર્થ ખ્યાલોમાં અચકાતી એક યુવતી આખરે ઠોકરો ખાધને કુવી રીતે પાછી સાચા મામલે ઉપર આવે છે તેનું આ નવલિકામાં શ્રી રમાકાન્ત દિવેદીએ સરસ આલેખન કર્યું છે. કિં. ૦-૧-૦

૧૫ દક્ષિણી રાંધણકળા—મહારાષ્ટ્રમાં બનતી રસોઈની વાનીઓ કુવી રીતે બનાવવી તેનું આ પુસ્તક ગુજરાતમાં વસતી એક ચતુર દક્ષિણી બહેને લખેલું છે. કિં. ૦-૩-૦

૧૬ સતી જસમા—પતિવ્રતની ખાતર પ્રાણ આપનારી આ વીર નારીની જીવનકથા સરળ, સાદી ને રસજરતી બાનીમાં આલેખી છે. કિં. ૦-૬-૦

૧૭ સંસાર દર્શન—સંસારમાં કમલે ને પગલે અનેક મુંઝવતા પ્રશ્નો આવી પડે છે. આ પ્રશ્નોને જીદી જીદી નજરે ટુંકી ટુંકી વા-
તોમાં નીરખીને વણી લીધા છે. કિં. ૦-૬-૦

- ૬૮ ભૂમિમાતા—આનંદમઠ—વંદેમાતરમ રાષ્ટ્રોપગીતના ઉદ્દેશ્ય
સ્થાન ૩૫, નિર્બેળ દેશભક્તિની અપૂર્વ પ્રેરણા આપતું સ્વ.
સાક્ષર શ્રી બંકીમચંદ્રનું લખેલું આ પુસ્તક એકેએક હિંદી
શ્રી પુરૂષે વાંચવા જેવું છે. નવી આવૃત્તિ—કિં. ૧-૦-૦
- ૬૯ બાળવિધવા—બાળવિધવા એ ગુજરાતના ઉચ્ચ સમાજનું
દયામણું પ્રાણી છે. એના પ્રત્યે દરેક સહૃદય માણસ સહા-
નુભૂતિથી જુએ છે. અને ધણાક સંસ્કારી યુવકો તો તેનો
હાથ ઝાલી સુખી કરવાની ધમશ મરાવે છે. એવી બે બાલિ-
કાઓએ પોતાનો માર્ગ કેવી રીતે કરી લીધો તેનો ચિતાર
આમાં છે. કિં. ૮-૨-૦
- ૭૦ સાચાં સહોદર—આઠ બહેનનાં પ્રેમની અદ્ભુત ઝાંખી
કરાવતી આ નવલકથા વાંચતાં હૃદયને હલમલાવી નાંખે છે.
૧-૮-૦
- ૭૧ શેપડા અથવા એક પર બીજી ૮-૩-૦

અઠવાડિક સ્ત્રી:શક્તિ

નાં આહક થાઓ

વાર્ષિક લવાજમ રૂા. ૫-૦-૦

દર રવિવારે બહાર પડે છે.

સ્ત્રી:શક્તિ ઓફીસ

કેળાપીઠ, સુરત

ત્રીશક્તિ મંથમાળા વિશે

પ્રશંસાના ઉદ્દગારો.

ભરત ગુંથણુ—વિશે લોકવાણીના તંત્રીજી લખે છે—

આ પુસ્તક ઘેર ભરત ગુંથણુ કરતાં અને જ્ઞાણમાં અભ્યાસ કરતાં બહેનોને સારું માર્ગદર્શક થઈ પડે એવું છે. ભરત ગુંથણુની પદ્ધતિ એમાં સમજાવવામાં આવી છે તે એ પદ્ધતિને સાનુકૂળ ચિત્રો પણ પુષ્કળ આપવામાં આવ્યાં છે...આ પ્રકારનું પુસ્તક મહુ ઉપયોગી થઈ પડે તેમ છે.

મુખી ધર—વિશે પ્રસ્થાનના તંત્રીજી લખે છે—

શ્રીઓને ગૃહિણી તરીકે સ્વમાન કેળવવાનો, ધરકામને દીપાવવાનો, સંસ્કારી થવાનો બોધ મળે તેવું સાહિત્ય આ પુસ્તકમાં ટુંકામાં ને સુગમ ભાષામાં આપેલું છે.

મદી લાલો—વિશે સાપ્તાહિક મુંબઈ સમાચારના તંત્રીજી લખે છે—

આ નાનકડી પેન્કલેટ શ્રીઓને ઉદારતાના બોધપાઠ આપવાનું કાર્ય બહુજ સુંદર રીતે કરી શકે તેમ છે...એની લ્હાણી થતી બેઠે.

પતિ પ્રભુ છે—વિશે સા. મુંબઈ સમાચારના તંત્રીજી લખે છે—

આ ચોપડી પણ લ્હાણી કરવા જેવી છે. એક દાઢીમા ધણીની શ્રી પોતાના પતિને ખાતર ખૂબ સંકટો સહન કરે છે આખરે તે વશ થાય છે ને પોતાની કુટેરો છોડે છે. ને બેઠું મુખી થાય છે.

સીશક્તિ ગ્રંથમાળા વિશે પ્રશંસાના ઉદ્ગારો.

માંદગી અને માવજત—વિશે મુખ્યાર્થસમાચાર લખે છે—

આપણે સ્ત્રીઓની સ્વતંત્રતા ને સમાનતા વિશે ગમે તેવી વાતો કરીએ, છતાં સ્ત્રીઓમાં જે નંસર્ગિક કળા છે તેને પુરુષો કદિ પહોંચી શકવાના નથી. તેમાંની એક કળા તે નર્સિંગ છે... દરેકે દરેક સ્ત્રીના હાથમાં આ પુસ્તક મૂકાય તો તેથી તેને એ વિષયનું સાચું જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય એ નહીં છે.

પ્રજાપત્યુના તંત્રીજી લખે છે—

ધરમાં સ્ત્રીને માંદાની માવજતનું જ્ઞાન હોય તે હિંદુ સમાજમાં ખૂબ જરૂરનું છે. એ જોતાં તેમની દૃષ્ટિએ લખાયેલું આ પુસ્તક કિંમતી યથા પડશે.

રઝીયા બેગમ—વિશે પુસ્તકાલયના તંત્રીજી લખે છે—

આ પુસ્તિકામાં તેરમી સદીની આ સુલતાનાનો સરસ પરિચય અપાયો છે... લેખન શૈલી વખાણવા જેવી છે.

ગૃહવિવેક—વિશે તેઓ લખે છે—

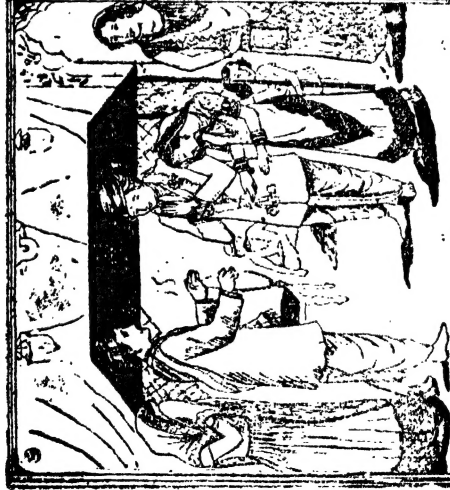
વાર્તાઓ બોધક છે. સ્ત્રીઓ માટે પુસ્તક મજાનું ને આવકારપાત્ર છે. મહિલા પુસ્તકાલયો જરૂર ખરીદે.

સખીના પત્રો—વિશે લોહાણા હિતેન્દ્રુના તંત્રીજી લખે છે—

આ ઉપયોગી પત્રમાળાને પુસ્તકનું રૂપ આપી સો સા. મંદિરના સંચાલકોએ વર્તમાન જગતને પોતાની એક ઉલ્લપનું જ્ઞાન આપ્યું છે. આવા પુસ્તકોનો વધુ પ્રચાર કરવાની સચ્ચા આશિર્વાદ તથા પ્રકાશકને અભિનંદન.

દેશબંધુ પ્રેસ—સુરત.

શ્રી સાહિત્ય મંદિર, સુરત.



અભાઇ માખાપ પાંપણી દોકરીને દાગીબાણી લાદે છે.



સામયુ માખાપ તેને બીલાકિનો સડ બાપી માલ-બંસાર લિલે છે.

રૂા. ૩૬૧ાની કિંમતનાં

૭૧ પુસ્તકોનો સડ

રૂા. ૩૨) માં

આપઘાત અટક્યો!

હેં ?

શાથી?

સરલાના શબ્દોથી

એણે તે કંઈ અને ?

નજ અને.

પણ બન્યું એ સાચી વાત છે.

વધુ માટે વાંચો—

સખીના પત્રો

કિં. ૦-૮-૦

પોસ્ટેજ ૦-૨-૬

સ્ત્રી:શક્તિ, ઢળાપી, સુરત.